



とうかい

第2号

広報誌
公立学校共済組合
東海中央病院

◆基本理念◆

「最高の誠意」

「最善の医療」

生活習慣病について

副院長兼健康管理科部長 谷村 英彦

はじめに

戦後間もなくの頃の日本人の平均寿命は男女とも約50歳でしたが、近年は男性が77歳、女性が84歳で、男女とも世界一の長寿国となりました。隔世の感があります。21世紀はこうして高齢化社会を迎えますが、老後を寝たきりでなく、元気で長生きしたいものです。そのためには心筋梗塞や脳血管障害(脳出血、脳梗塞)などの致命的な病気を引き起こす生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)に罹患しないようにすることが大切です。一生癌に罹らない人でも動脈硬化性の疾患は避けようがありませんが、出来る限りこうした病気に高齢まで罹患しないことが長生きの秘訣です。以下、生活習慣病について考えてみましょう。

(1) 動脈硬化を促進する危険因子

血管の動脈硬化を促進する危険因子や心筋梗塞などの発症の引き金因子として高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満、高尿酸血症、家族歴(家族が比較的若年で動脈硬化性疾患に罹患)、性格などが挙げられています。これらの危険因子の中には遺伝による影響もありますが、長年の生活習慣(喫煙、過食、塩分の取り過ぎなど)から発症したと考えられる生活習慣病もあります。またこれらの危険因子は単独よりも複数もつ場合、心筋梗塞、脳血管疾患などの発症がより多くなることがわかっており、注意が必要です。

(2) 生活習慣病の予防と治療

まず生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病など)に罹患しているかどうかの診断が必要です。そのためには定期的な健康診断が大切です。もし罹患していることがわかれば程度によっては投薬が必要な場合があります。日常生活では喫煙者は禁煙に心掛け、肥満している方は減量が必要です。また高血圧の方は塩分の制限が、高脂血症、糖尿病の方は食事療法が必要です。また適度な運動も生活習慣病の予防と治療に有効です。

(3) 最近の生活習慣病の動向

当院のドックでの生活習慣病の罹患率をみても、以前に比べて最近は特に男性で危険因子が多くなっています。飽食の時代を反映して過食や飲酒が原因と思われます。男性の場合、近年、喫煙率が下がってきているのは大変いいことですが、毎日の飲酒量が多くなってきています。酒は1合、ビールなら1本程度が適量です。女性でも近年、肥満などの危険因子が多くなってきていますが、女性の場合も過食が原因のようです。甘い物だけでなく、果物のとりすぎも禁物です。

おわりに

近年は生活習慣病の増加により、平均寿命の短縮も懸念されています。せっかく長寿の時代になったのですから、元気で長生きするために生活習慣病に気をつけましょう。