



もしもしドクター No.193



まつだ小児科医院
松田 隆 院長

生活習慣病①

「成人病」は心臓病、脳卒中、癌などの悪性腫瘍等、40歳前後から急に死亡率が高くなり、全死因の中でも上位を占め、40～60歳位の働き盛りに多い疾患群として、加齢に伴って罹患率が上昇するという疫学的現象に着目した命名でしたが、平成8年から「生活習慣病」として、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に關与する疾患群にまとめられ、病因に着目した命名となりました。その後平成12年3月に国民健康づくり運動「健康日本21」が始まり、平成14年には「健康増進法」が公布され、国をあげて強力に健康推進運動がすすめられてきましたが、平成16年の国民健康・栄養調査によると、健康づくりの運動所要量（平成元年）の策定以後の国民の運動習慣を持つ者の割合は、男性30.9%、女性25.8%と増加しておらず、国民の3分の2が運動習慣を身につけていない状態となっています。平成17年4月には、日本でも内臓脂肪型肥満となり、動脈硬化性疾患の危険性を高める複合型リスク症候群として「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の概念が導入され、その診断基準が発表され、厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において「今後の生活習慣病対策の推進について」が取りまとめられ、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～良い生活習慣は気持ちがいい！」の標語の下、身体活動・運動施策についてもより一層の推進が望まれております。

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、

不健全な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされるものですが、日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます。

厚生労働省生活習慣病対策室の生活習慣病の発症のイメージ（図）をみてみると、「健康的な生活習慣」を送っていれば、生活習慣病にかかる可能性は低いのですが、「不適切な食習慣」「運動不足」「喫煙」などの「不健康な生活習慣」（段階1）を送っていると川の流れに入りだし、段階2のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になると、ひとつ滝を下り、生活習慣病を発症する段階にまで流されてしまいます（段階3）。そして川の下流に行くにしたがって状態が悪くなり（段階4）、最後は大きな滝を落ちて要介護状態や死を迎え（最終段階）、元に戻ることはできない段階に至ります。このような流れを途中で変えることが生活習慣病の予防につながりますが、レベル2のメタボリックシンドロームの段階で流れから逃れることができるかどうか最初の大きな分岐点になります。

