

もしもしドクターNo.194



生活習慣病②

まつだ小児科医院
松田 隆 院長

生活習慣病は不適切な食生活、運動不足、喫煙など不健康な生活習慣で起こる病気であり、平成17年9月厚生労働省「今後の生活習慣病対策の推進について（中間とりまとめ）」によれば、その有病者は糖尿病740万人で、予備群880万人、高血圧症3,100万人、予備群2,000万人、高脂血症3,000万人とされ、脳卒中で、年間13万人、心筋梗塞で5万人、がんで31万人の方が亡くなっています。生活習慣の変化や高齢者の増加等によって、生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、総合的な生活習慣病対策によって、中長期的に、健康寿命の延伸、医療費の適正化等へ結びつくことになります。肥満者の生活習慣病の重複の状況をみると、肥満のみが約20%、肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症のいずれか1つをもっている人は約47%、いずれか2つをもっている人は約28%、3疾患すべてもっている人は約5%となります。例えば、禁煙することによって、動脈硬化の促進を抑え、脳卒中や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症リスクを減らし、肺がんや喉頭がんの発症を減らすことができます。国民の一人一人が健康増進を進め、きちんとした生活習慣病対策を行えば、生活習慣病の発症・重症化・合併症を抑え、生活機能の低下や要介護状態を防ぎ、半身の麻痺

痺や認知症の危険性を減らすことができ、老人医療費の適正化、医療費の抑制につながっていきます。

生活習慣病対策の総合的な推進について

生活習慣病の現状

生活習慣の変化や高齢者の増加等によって…

→ 生活習慣病の有病者・予備群が増加

例えば糖尿病は、5年間で有病者予備群を合わせて1.2倍の増加

生活習慣病の現状（粗い推計）

- 糖尿病：有病者 740万人／予備群 880万人
- 高血圧症：有病者 3100万人／予備群 2000万人
- 高脂血症：有病者 3000万人

・脳卒中：死者数 13万人／年

・心筋梗塞：死者数 5万人／年

・がん：がん死者数 31万人／年
(例：胃5万人、大腸4万人、肺6万人)

肥満者の生活習慣病の重複の状況（粗い推計）

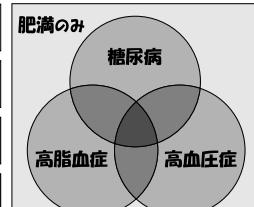
肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症が…

肥満のみ 約20%

いずれか1疾患有 約47%

いずれか2疾患有 約28%

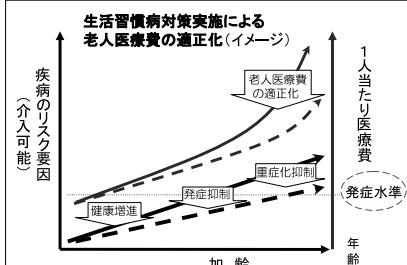
3疾患有 約 5%



(H14糖尿病実態調査を再集計)

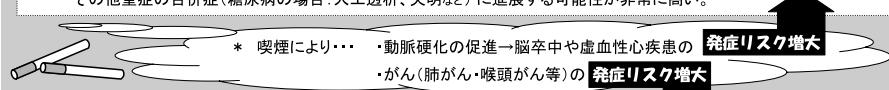
総合的な生活習慣病対策の実施が急務

- 短期的な効果は必ずしも大きくないが、中長期的には、健康寿命の延伸、医療費の適正化等への重要なカギとなる。

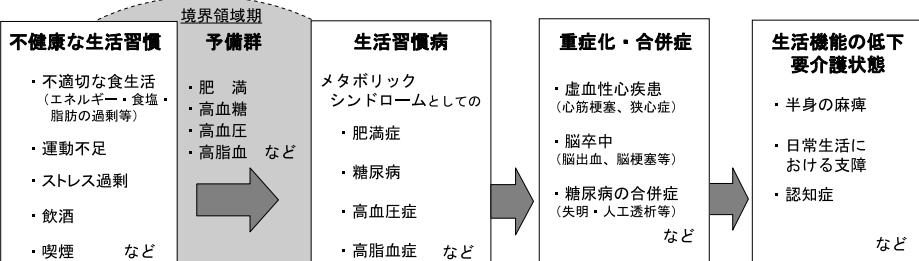


生活習慣病とは → 不適切な食生活、運動不足、喫煙などで起こる病気

- メタボリックシンドロームとしての肥満症、糖尿病、高血圧症、高脂血症及びこれらの予備群
自覚症状に乏しく日常生活に大きな支障はないが、健診で発見された後は、基本となる生活習慣の改善がなされないと…
- 脳卒中や虚血性心疾患（心筋梗塞等）
その他重症の合併症（糖尿病の場合：人工透析、失明など）に進展する可能性が非常に高い。



- がん
がん検診や自覚症状に基づいて発見された後は、生活習慣の改善ではなく、手術や化学療法などの治療が優先される。
→ がん検診の普及方策やがん医療水準の均一化等、「早期発見」「治療」といったがん対策全般についての取組みが別途必要。



* 一部の病気は、遺伝、感染症等により発症することがある。

- 「不健康な生活習慣」の継続により、「予備群（境界領域期）」→「生活習慣病（メタボリックシンドローム）」→「重症化・合併症」→「生活機能の低下・要介護状態」へと段階的に進行していく。
- どの段階でも、生活習慣を改善することで進行を抑えることができる。
- とりわけ、境界領域期での生活習慣の改善が、生涯にわたって生活の質（QOL）を維持する上で重要である。