



もしもしドクター No.195



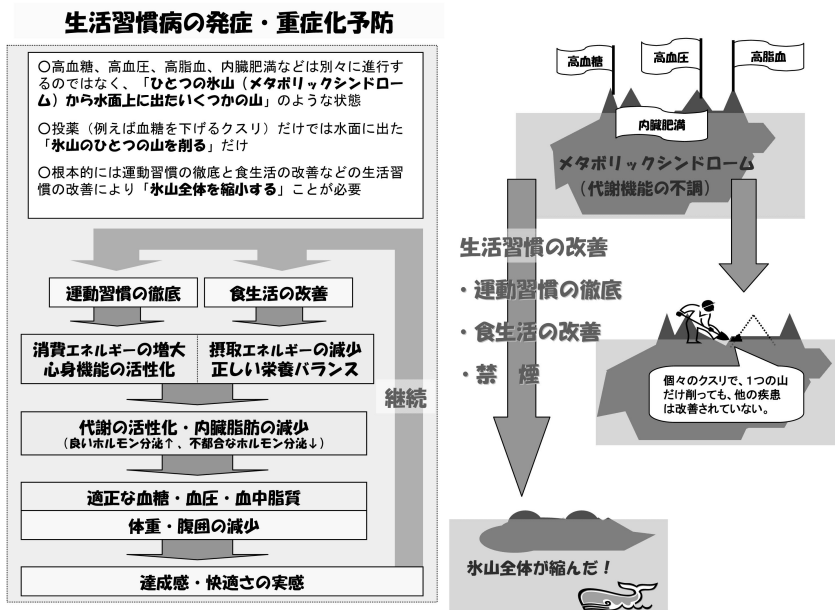
まつだ小児科医院
松田 隆 院長

生活習慣病③

生活習慣病を引き起こす高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などの病態は、別々に進行するのではなく、「ひとつの冰山（メタボリックシンドローム）から水面上に出たいくつかの山」のような状態です。それぞれの病態（病気）に対する投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面に出た「冰山のひとつの山を削る」だけで、他の病態は変わりません。根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「冰山全体を縮小する」ことが必要です。運動習慣の徹底によって、消費エネルギーの増大を図り、心身機能を活性化します。また、食生活の改善によって、摂取エネルギーの減少を図り、正しい栄養バランスを保ちます。さらに、禁煙をすすめると、これらが組み合わさって、アディポサイトカインの分泌異常が改善され、良いホルモンの分泌が増大し、不都合なホルモンの分泌が減少し、代謝の活性化がおり、内臓脂肪が減少していきます（図1）。

糖尿病の発症を58%減らすことができます（N Engl J Med 2002;346:393-406）。これらを実施するには、健康づくりの国民運動化や網羅的、体系的な保健サービスの推進が必要となります（図2）。

【図1. 平成17年第13回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料より】



生活習慣病の発症・重症化予防の基本は、個人の生活習慣を改善することであり、そのためには「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、5にクスリ」キャンペーンを推進することが大切となります。運動の習慣化として、1回30分以上の運動を、週2回以上行い、日常生活における歩数を男性9,200歩以上/日、女性8,300歩以上/日と1日に約1,000歩増やします。食生活の改善・食育の推進では、脂肪によるエネルギー摂取を20～40歳代では25%以下、食塩摂取量を10g未満/日に減らし、野菜の摂取量を350g以上/日に増やします。このような生活習慣の改善で、

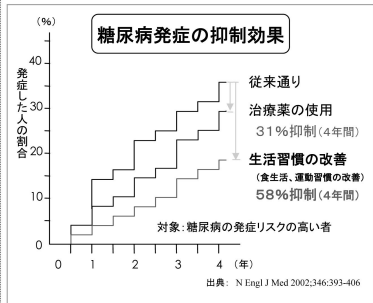
【図2. 平成17年第13回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料より】

生活習慣の改善の目標 発症・重症化予防の基本は、個人の生活習慣を改善すること
： 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5にクスリ

○「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」、どれくらいやればいいのか？

<健康日本21の目標（例）>

体重 ・適正体重の維持 $BMI < 2.5$ ($BMI = \text{体重}(\text{kg}) / [\text{身長}(\text{m})]^2$)	運動習慣の徹底 ・日常生活における歩数 男性 9,200歩以上/日 女性 8,300歩以上/日 （約1,000歩の増加） ・運動の習慣化 1回30分以上の運動を、週2回以上	食生活の改善・食育の推進 ・脂肪によるエネルギー摂取 25%以下（20～40歳代） ・食塩摂取量の減少 10g未満/日 ・野菜の摂取量の増加 350g以上/日
---	---	---



その支援のために・・・

- 国民全体の意識の向上、雰囲気づくり
 - 継続的な生活習慣の改善が必要。
 - ① 正しい知識の普及啓発
 - ② 健康づくりの環境整備を徹底して行うことが重要。
- 有病者・予備群への直接的・積極的な支援
 - 生活習慣病は自覚症状が乏しいことが多い。
 - ① 健康度をチェックする健康診査
 - ② 有病者・予備群に対する個別保健指導を徹底して行うことが重要。

⇒ 健康づくりの国民運動化 ⇒ 網羅的、体系的な保健サービスの推進