

## 「生活習慣病」とは？

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの不適切な生活習慣が深く関与し、生活習慣の改善によって予防ができる病気の総称。以前は「成人病」と呼ばれていたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症可能性があることから、1996年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称することを提唱した。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる糖尿病・動脈硬化症・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病である。

### ● 脂質異常症 (高脂血症)

- 呼吸器疾患
- 肝機能障害
- 胃、十二指腸潰瘍
- 膵炎

### ● 高血圧

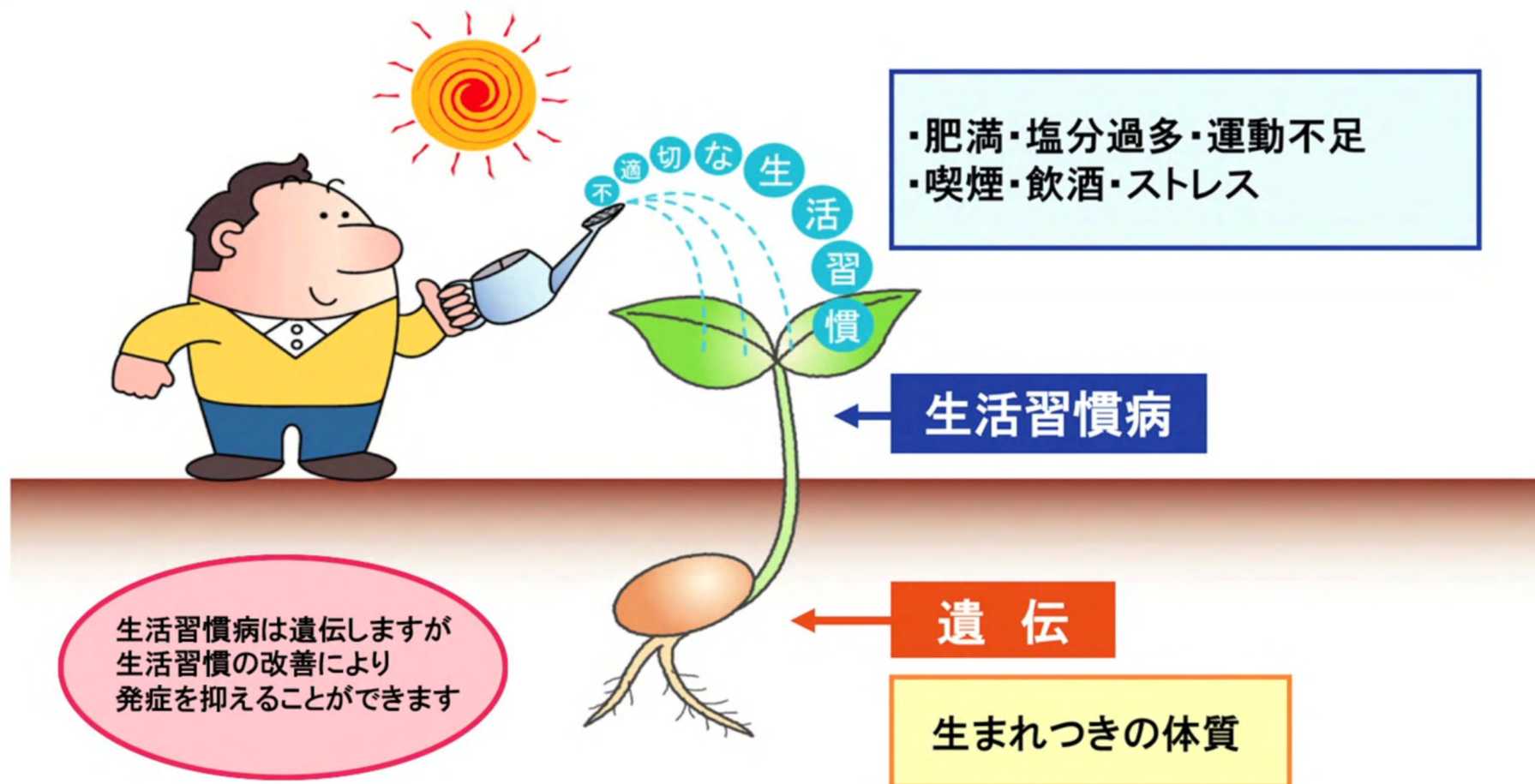
- 肥満  
(メタボリックシンドローム)
- 動脈硬化
- 脳血管障害
- 虚血性心疾患

### ● 糖尿病

- 高尿酸血症、痛風
- 骨粗鬆症
- 歯周病
- がんなど



# 生活習慣病は「遺伝」するの？



## 健康診断の意義

---

- 健康診断は生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見に繋がります。
- 病気を早期発見できれば、早期に治療を開始できます。
- 自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、定期的な受診が必要です。
- 健康診断はもちろん、病気に繋がる危険因子を早めに見つけ、危険因子を減らすことによって、病気の発症を予防することもできます。

## 放置するとどうなるの？

---

- 動脈硬化の危険因子や病気が見つかったとしても、診療所や病院を受診せずに放置すると、知らない間に病気が悪化します。
- 動脈硬化の危険因子を放置すると、心筋梗塞や脳卒中、大動脈瘤破裂など、生命に関わる病気が突然発症して、死にいたる場合もあります。
- がんでは手術などで治療できる時期を逃して進行してしまい、見つかった頃には手遅れのことが多いです。
- 病気は健康診断による早期発見、早期治療が重要です。

# 運動療法の実際

- 成人では、1日合計30分以上を週3回以上（可能であれば毎日）、または週に150分以上中強度以上の有酸素運動を実施することは血清脂質を改善するため、推奨する。
- 運動療法の効用：
  - HDLコレステロールを上げる
  - 中性脂肪を下げる
  - 内臓脂肪を減らす
  - 動脈硬化を防ぐ

運動療法指針

種 類	有酸素運動を中心に実施する (ウォーキング、速歩、水泳、エアロビクスダンス、スロージョギング、サイクリング、ベンチステップ運動など)
強 度	中強度以上を目標にする*
頻度・時間	毎日合計30分以上を目標に実施する (少なくとも週に3日は実施する)
そ の 他	運動療法以外の時間もこまめに歩くなど、できるだけ座ったままの生活を避ける

\* 中強度

- ・ 通常速度のウォーキング (= 歩行) に相当する運動強度
- ・ メッツ (METs) (安静時代謝の何倍に相当するかを示す活動強度の単位) では一般的に、3メッツ (歩行) であるが個人の人々の体力により異なる。
- ・ 運動中の主観的強度としてボルグ・スケール11~13 (楽である~ややきつい)

# メタボリックシンドローム

運動不足

栄養過多

内臓脂肪↑

アディポサイトカインの分泌異常  
脂肪細胞の機能異常

インスリン抵抗性

脂質異常症

耐糖能異常

高血圧

動脈硬化