

「1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

あなたは健康ですか？

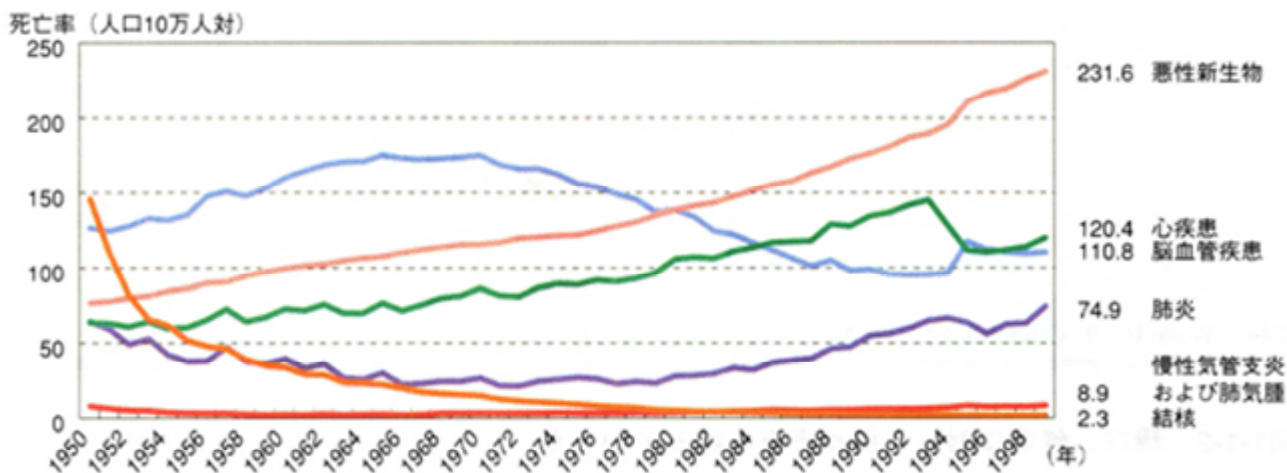
46歳，男性．身長171cm，体重82kg．最近，おなかの出っ張りが目だ
って85cmのズボンがきつくなってきました．会社の健診で血糖値が高めな
ので甘いものを控えるように言われています．中性脂肪が高いと言われまし
たが，コレステロールは正常との事で安心してしています．血圧は以前より高い
と言われていますが，特に症状もないのであまり気にしていません．

働き盛りのお父さん．子どもの塾代も年々増えてきて，残業も率先して引
き受けている典型的なサラリーマン．学生時代に運動クラブで鍛えた身体．
まだまだ大丈夫と過信していませんか？

「1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

これは，厚生労働省の掲げる健康増進月間の統一標語です．今一度，あな
たの生活習慣を見直してみましょう．

我が国の主な死因



資料：厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態統計」（1999年）

（注）1995年の死因順位（心疾患と脳血管疾患の入れ替わり）は、「第10回修正疾病、傷病および死因統計分類（ICD-10）」の適用による死因分類の変更、死亡診断書等の改正が行われたことに留意する必要がある。

我が国における死因を年次的にみても、戦前の結核，肺炎といった感
染症による死亡は減少し悪性新生物，心疾患，脳血管疾患が3大死亡原因と
なっております。

これら3大死因の成因は，20%が病原体や有害物質などの**外部環境因子**，
20%が遺伝子異常や加齢などの**遺伝要因**，そして残りの60%は食習慣や運

動習慣，嗜好，休養のとり方などの**生活習慣要因**といわれております．

生活習慣病とは？

運動習慣，食習慣，喫煙，飲酒，休養等の生活習慣がその発症・進行に關与する疾患群のことで，生活習慣を良くすることで，病気の発症や進行を予防できる病気のことです．

この考えは，なにも今になって新しく言われていることではなく，古くは1965年にカリフォルニア大学のブレスロー教授が，7つの健康習慣の有無が寿命に影響することを報告しております．

- 1．適正な睡眠時間
- 2．喫煙をしない
- 3．適正体重を維持する
- 4．過度の飲酒をしない
- 5．定期的に運動をする
- 6．朝食を毎日食べる
- 7．間食をしない

これら7つの健康習慣を守っている80代の高齢者は，全く守っていない30代の若者のそれと同じとの事です．

生活習慣は個人の自由だ．好きにする．ほっといてくれ！と思っていませんか？

健康増進法の中に，**国民の責務**として，

国民は，健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め，生涯にわたって，自らの健康状態を自覚するとともに，健康の増進に努めなければならない．

とうたわれています．

生活習慣を改善しないと，あなたは法律違反を犯している事になるのですよ．

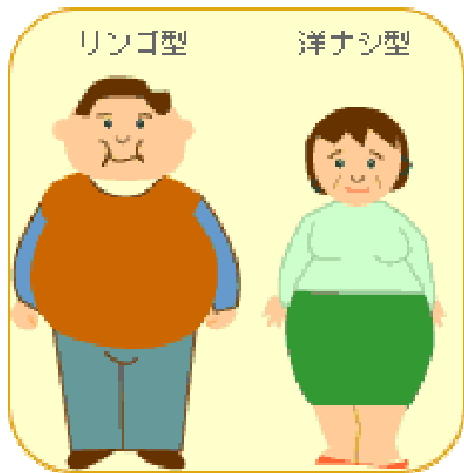
メタボリックシンドロームとは？



日本で「肥満」という言葉が登場するのは，平安末期に書かれた「病草子（やまいのそうし）」という書の中で「ひまんの女」と題した一文です．高利貸しの女性が美食で太り過ぎて歩けなくなり，介助の人に手をとってもらって歩く姿が描かれています．

このように，かつては肥満は裕福な人たちに多かったのですが，現在

はファーストフードやコンビニの食事に油を多く使っているものが多いことより，かえって貧しい人に多くなっています．



メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$

(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

収縮期 (最大) 血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期 (最小) 血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

- *CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
- *ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。
- *高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005

皮下脂肪ばかりがついている人は病気になりにくい一方で、腹の周り、つまり腹腔内に脂肪がたまる人は糖尿病や高脂血症になりやすいことが分かってきました。前者を皮下脂肪型肥満、後者を内臓脂肪型肥満といい、男性では臍周囲径が 85cm 以上、女性では 90cm 以上が糖尿病や高脂血症、高血圧を併発することが多く、これらが合わさると動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞に陥る危険性が高くなることより、肥満に軽度の脂質異常や血圧高値、高血糖が2つ以上合わさったものをメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼んでいます。

太る原因とは？

まず **食べ過ぎ** です。脳の視床下部には食欲の中核があり、満腹を感じる満腹中枢のセットポイント（閾値）が高まっていると、食べ過ぎてしまいます。太って胃袋が大きくなると、たくさん食べないと満腹感が感じられません。ストレスによる過食もあります。

次に **間違った食べ方**。一日2食、夜に多く食べる。消化・吸収にはエネルギーが必要ですが、食事の回数が減ると、このエネルギーが節約されてしまいます。また夜は食べたものが栄養として消化・吸収されやすい状態になっていますので、夜たくさん食べることは太る原因となります。



次に **運動不足** . 身体に入ってきたカロリーと使ったカロリーの差し引きで体重は決まります . 食事量を少し減らしても , 運動をしなければ身体は基礎代謝を減らして節約モードに入ってしまうため , 差し引きゼロとなりなかなかダイエットが成功しません . ここで食事量を元に戻すと , 身体は節約モードのため , かえって体重が増えてしまいます .

遺伝 も関係します . 両親が肥満者の子供の8割が肥満児という調査結果がありますし , 最近では体脂肪量をコントロールするレプチンというホルモンや脂肪細胞のエネルギー発散に係わる 3 受容体などの異常が肥満の原因となることが発見され , この面での研究も進んでいます .

肥満の原因は遺伝3割 , 生活習慣7割です .

生活習慣病予防に運動基準案 厚生労働省

仕事や家事が忙しくてなかなかジムに通ったり , 運動する暇がないというあなた . 厚生労働省は , 日常生活の身体活動をうまく取り入れた運動基準案を出しています . これなら暇がないといっているあなたにも出来そうでは ?

日常生活の身体活動と運動の主なメニュー	◇身体活動 (1 個相当)	
	普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子どもの世話、洗車	20分
	速歩、自転車、介護、庭いじり	15分
	芝刈り (電動芝刈り機で歩きながら)、家具の移動、階段の昇降	10分
	◇運動 (1 個相当)	
	ウエートトレーニング (軽中度)、ボウリング、パレーボール	20分
	速歩、柔軟体操、ゴルフ (カート使用)、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳	15分
	軽いジョギング、ウエートトレーニング (高強度)、ジャズダンス、エアロビクス、バスケットボール、水泳 (ゆっくり)、サッカー、テニス、スキー、スケート	10分
	ランニング、水泳	7~8分

生活習慣病予防に必要な運動所要量を日常生活の「身体活動」と、スポーツなどの「運動」に分けた . 身体活動なら普通歩行 20 分 , 庭いじり 15 分 , 運動なら速歩 15 分などと具体例を示し , それぞれに「1 個」という単位をつけた . その上で . 運動習慣のない人は身体活動のメニューから「1 日に 3 , 4 個」(1 週間で計 23 個) , 運動習慣がある人は , 運動メニューから好みに合わせて「1 週間に 4 個」を日常生活に採り入れるよう勧められている .

例えば、主婦の場合は買い物で 20 分歩く (1 個) , 床掃除 20 分 (1 個) , 子どもと 20 分遊ぶ (1 個) で計 3 個 . 休日の会社員なら洗車 20 分 (1 個) , 庭いじり 30 分 (2 個) を組み合わせて計 3 個の計算になる .

(2006.2.24 朝日新聞)

タバコは「病気の中で予防できる最大の単一の原因」 (WHO)

肺がんのリスクは , 禁煙して 10 年で喫煙を続けていた場合の 30 ~ 50 % に減少 . 心筋梗塞の超過リスクも禁煙 1 年で 50 % に減少 . 50 歳までに禁煙

すると、その後の 15 年間の死亡する確率は半減。がんの原因の三分の一は喫煙。喫煙者では脊椎圧迫骨折が多い・・・挙げればキリがありません。

喫煙は、個人の嗜好という考えや、病気の原因という考え方から、最近では**喫煙そのものが病気である**という考えになってきております。

病気であるからには健康保険が効きます。

いつも 3 日坊主で禁煙できないあなた！かかりつけ医に相談されてはいかがですか？

未病の主治医はあなた自身

検査で異常はあるが自覚症状のないもの
自覚症状はあるが検査では異常がないもの
健康と病気の間で予防治療が可能な状態を未病
といいます。

病気の予防には健康を増進し発病を予防する
一次予防，病気を早期に発見し早期に治療する
二次予防，そして病気にかかった後の対応の三
次予防があります。生活習慣病の予防には、一
次予防が欠かせず、人任せにせず自ら生活習慣
病を予防する意識を強く持つことが大切です。



病気が治せないのは困った医師
病気を治すのは普通の医師
未病を治すのが最上級の医師

未病の主治医はあなた自身なのです。

もう一度おききします。



46 歳，男性。身長 171cm，体重 82kg。最近，おなかの出っ張りが目だ
って 85cm のズボンがきつくなってきました。会社の健診で血糖値が高めな
ので甘いものを控えるように言われています。中性脂肪が高いと言われまし
たが，コレステロールは正常との事で安心してしています。血圧は以前より高い
と言われていますが，特に症状もないのであまり気にしていません。

あなたは健康ですか？