

知って健康になる！

カラダの豆知識

Vol.6

生活習慣病を予防しよう



はじめに



「生活習慣病」聞いたことがありますか？

生活習慣病について何かご存知なことはありますか？
フィットネスセンターにご登録頂いた方はオリエンテーション
でお話していますが覚えていらっしゃいますか？

生活習慣病は食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの
生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。
これは重篤な疾患の要因にもなります。逆に言えば、生活習慣
次第で発病を防ぐことができる病気という言い方もできます。

「生活習慣病」は、かつて「成人病」と呼ばれていました。
しかし、これらの病気は成人でも生活習慣の改善により予防が
可能で、成人でなくて生活習慣次第で発症の可能性があることが
わかってきたのです。そこから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ました。

日本人の三大死因である悪性新生物（がん）・脳血管疾患・
心疾患、はいずれも生活習慣病であるとされています。その他
にも生活習慣病とされる病はたくさんあります。前述の通り、
生活習慣病は生活習慣を見直せば発病を予防できる病気です。
生活習慣病について正しく理解し、今のうちから予防していく
のが大切です！

では、生活習慣病について学んでいきましょう👩🏻



改めて

生活習慣病とは



生活習慣病に該当する主な病気として、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎臓病、痛風、悪性新生物（がん）、メタボリックシンドローム、アルコール性肝炎、歯周病などが挙げられます。

また上記以外に、生活習慣の以外の要因（加齢など）の影響が強い傾向はあるものの動脈硬化、骨粗鬆症、睡眠障害、ロコモティブシンドローム、サルコペニアなども生活習慣病という側面がある病気です。

生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。健康診断などで生活習慣病のリスクを指摘されたり、検査結果が病気の診断基準に達するほどの異常値であってもそれを自覚しにくいものです。そのため予防や治療というアクションを起こせない、または起こさない人が少なくないようです。

いずれにしても生活習慣病は、運動不足や不適切な食習慣、喫煙などの”良くない”生活習慣が原因で引き起こされます。



生活習慣病による年間死亡者数は3,600万人



世界保健機関（WHO）が発表した「2012年世界保健統計」によると、2008年の世界の総死亡数は5,700万人で、そのうちの3,600万人が、脳卒中や癌、心疾患、糖尿病、高血圧症、動脈硬化などの生活習慣病が原因で死亡しています。

生活習慣病は中年～高齢者の間で急増しており、WHOは2030年までに、生活習慣病による死亡数が5,500万に増加し、そのうち、心疾患による年間死亡数は2,500万人に、また、がんによる死亡数は1,300万人に増加すると予測しています。

(World Health Statistics 2012 (WHO) 参考)

予防 しよう

よくない生活習慣とは？生活習慣病予防には？

「よくない生活習慣」とはどんなものでしょう？
どのような生活習慣に気を付ければ、健康状態を保つことができるのでしょうか？

生活習慣病は「喫煙」「飲酒」「身体活動・運動不足」などのいわゆる“よくない生活習慣”によって引き起こされます。逆に言えば、正しい生活を習慣づけていくことで予防することができます。そのためにぜひオススメしたい健康習慣が、「一無（いちむ）、二少（にしょう）三多（さんた）」です。

予防
しよう

生活習慣病を予防する？ 「一無、二少、三多」とは？

「一無、二少、三多」は池田義雄・日本生活習慣病予防協会理事長が20年以上前から提唱している。「一無」は禁煙、「二少」は食事量や飲酒を少なめの腹8分にし、「三多」は身体をできるだけ動かし（多動）、休養と睡眠を十分にとり（多休）、多くの人や物と接する（多接）ことを勧めている。

一無 「禁煙」の勧め



一無とは禁煙の勧めです。

喫煙は「百害あって一利なし」というように、身体にとっては有害となるものを多く含んでいます。その中でもタバコの三悪は有害物質の代表格です。「タバコの三悪」とは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。こういう身体に悪影響をもたらすタバコについて、「健康日本21」は、特に若年者における喫煙をゼロにするという大きな目標を掲げています。



ニコチン

ニコチンは毒性の強い、依存性薬物です。糖代謝や脂質代謝に異常を引き起こし、糖尿病や脂質異常症などのリスクを高めます。

タール

さまざまな発がん物質、発がん促進物質、その他の有害物質が含まれています。



一酸化炭素

一酸化炭素は酸欠状態をもたらします。一酸化炭素のヘモグロビン結合力は酸素の200倍以上あることが知られています。たばこの煙に含まれる一酸化炭素が酸素の運搬役であるヘモグロビンを「横取り」してしまうことにより体内はいわば酸欠状態となってしまいます。

これを補助するために赤血球が増えた状態になり、血液をどろどろにして血栓をつくり動脈硬化そのほかの引き金となるのです。

二少 「少食」 「少酒」 の勧め

「少食」

昔から「腹八分目に医者いらず」と言われるように、暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上で重要です。

もっとも望ましい組み合わせは、主食と一汁三菜、果物、乳製品だといわれています。

よく噛んで、三食を規則正しく食べ、偏食をしないことが重要です。満腹になるまで食べる習慣をやめ、腹七～八分目くらいでやめるよう心がけましょう。



「少酒」万病は酒よりこそおこれ

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、飲み過ぎは多くの疾病が誘発される可能性が高まります。

「健康日本21」のなかでは、アルコールに関して1日20g（ビール500ml程度）の摂取が望ましいとされています。

「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそおこれ」という言葉があります。お酒は「百薬の長」と言われるが多くの病気の原因はお酒であるということです。適量であれば良薬ですが飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょう。



三多 「多動」 「多休」 「多接」 の勧め

「多動」

身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。運動不足は体力が低下し、身体活動量が減少します。身体活動量の減少はさらなる体力の低下や筋力も招きます。筋力が低下すると立つ、歩くなどの移動能力が低下し、仕事や家事をしたり外出や趣味を楽しむ等の活動機会が減少して生活の質が低下します。

運動することは身体面にはもちろんですが精神的、心理的に幅広く良い影響を与えてくれることが期待できます。少しずつでもいいので、身体を動かす習慣を身につけましょう。

「多休」よく休んで疲労回復・ストレス解消！

休養をしっかりとすることも健康には重要です。標準的には6～8時間が良いと言われますが、快適な睡眠時間は個人差があります。自身の活動量に応じた適正な睡眠時間をとるよう心がけましょう。しっかり休養をとる、という意味では「睡眠」に限りません。勉強の合間の「休憩」、「休日」を確保し、心身ともにリフレッシュすることが大切です。



「多接」

これは、COVID-19の影響があるので終息までは実践が少し難しいかもしれませんが…「多接」多くの人、事柄、物に接して、創造的な生活を行うことを示します。年がいくつになっても様々なことに興味を持ちイキイキと生活しましょう。趣味豊かに創造的な生活を送ることが健康には欠かせません。

今の騒動が落ち着いたなら多くの人と接し、活動的で健康的な生活を送りたいですね。



これらの「一無、二少、三多」をより多く実践している人ほど生活習慣病であるメタボリックシンドロームの頻度が減少するという研究結果があります（和田,Internal Medicine, 2009）。とても実践しやすくわかりやすい「一無、二少、三多」ですが、やはり続けることが大切です。少しでも多くの習慣を続け、健康を保ちたいですね。

引用・参考文献

- ・厚生労働省；健康づくりのための身体活動基準2013.
- ・ Takeshi Wada , et al.;Of the Three Classifications of Healthy Lifestyle Habits, Which One is the Most Closely Associated with the Prevention of Metabolic Syndrome in Japanese? Internal Medicine, 2009.
- ・ 森谷敏夫；生活習慣病における運動療法の役割.リハビリテーション医学,2003.
- ・ 門田新一郎；大学生の生活習慣病に関する知識，意識，行動について．日本公衛誌.2002.