

生活習慣病と健康

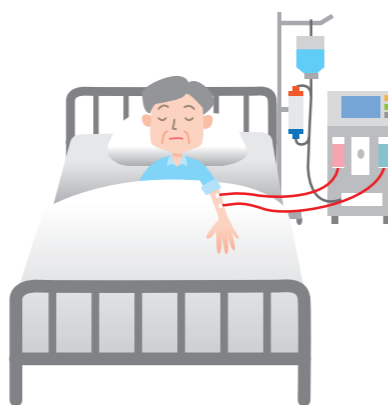
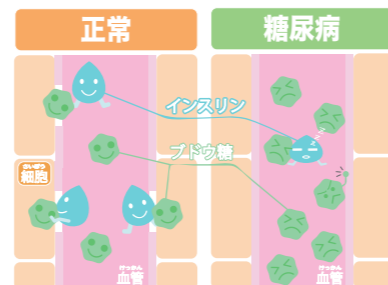


1 糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。また3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、失明や透析につながる病気でもあります。

初期症状がほとんどないことから、症状が出た時には、糖尿病が進行してしまっていることが多いため、年に1度は健康診査を受け、自分の血糖値を確かめる必要があります。

また、糖尿病の予防のためには摂取エネルギー量をとりすぎないこと、適度な運動を習慣化すること、アルコールやたばこを控え、バランスの良い食事をするのが大切です。肥満も糖尿病のリスクを高めますが、日本人ではやせていても糖尿病になりやすい人がいますので、肥満や過体重のない人でも注意が必要です。



2 循環器疾患

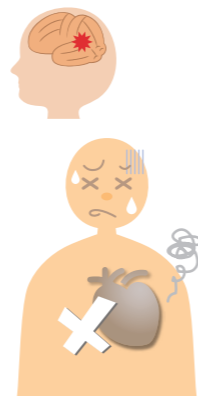
循環器疾患とは、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類されます。

令和6年人口動態統計月報年計（概数）の概況によると、心疾患は日本における死因の第2位、脳血管疾患は第4位となっています。死因に両者を合わせると、循環器疾患は20.5%を占めており、死因第1位の悪性新生物（がん）に次ぐ死亡原因となっています。

また、令和5年度国民医療費の概況によると、循環器疾患全体にかかる医療費は、国民医療費の18.2%を占めており、第1位となっています。

肥満や喫煙、偏った食生活などの生活習慣により高血圧・糖尿病・脂質異常を起こすと、動脈硬化（動脈の血管が硬くなって弾力が失われた状態）が進んで発症します。

近年は治療法の進歩などにより軽症の高血圧が増え、死に至るような重篤な脳出血が減る一方、メタボリックシンドロームとも関連の深い脳梗塞が増えています。

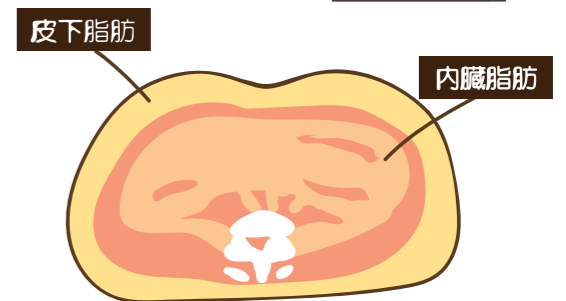


3 メタボリックシンドローム

1 メタボリックシンドロームとは？

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態を指します。

近年、日本人にも肥満の人が増えてきていますが、肥満のうちでもおなかに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満（内臓脂肪蓄積）が動脈硬化を進行させる原因のひとつであることがわかってきました。内臓脂肪蓄積があれば、糖尿病や高脂血症・高血圧などが起こりやすくなり、しかもこれらが重複しその数が増えるほど、動脈硬化を進行させる危険が高まります。



2 メタボリックシンドロームの危険性

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどない点にあります。本人はとても元気で病気のことは頭にありませんし、生活習慣が好ましくないということも認識していません。しかしこの間にも動脈硬化はどんどん進行しているのです。

健康診断を受け、高血圧や糖尿病・脂質異常が始まっていると指摘されたとしてもまだ症状はほとんどなく、危険な状態が進行していると気づかない人が多いのです。メタボリックシンドロームの原因は生活習慣にあります。それを改善しなさいと注意されても、症状がない人はなかなかそれを始められません。

こうして本人が気づかない、あるいは無関心でいるうちに、動脈硬化が進行して、ある日突然心臓発作や脳卒中をおこし、そのまま死への道をたどる人も少なくありません。

元気なときにこそ健康診断を年に一度は必ず受ける、自分の生活習慣を振り返ることが、きわめて大切です。

