

あなたは大丈夫？

生活習慣病

生活習慣と生活習慣病との関連

食習慣

インスリン非依存性糖尿病
肥満
高脂血症
高尿酸血症
循環器病
大腸癌
歯周病

運動習慣

インスリン非依存性糖尿病
肥満
高脂血症
高血圧症

喫煙

肺扁平上皮癌
循環器病
慢性気管支炎
肺気腫
歯周病

アルコール

アルコール性肝炎

(厚生省・公衆衛生審議会)



今回は、内科の渡邊先生にお話を伺いました。
食欲やスポーツの秋も終わり、寒い季節になってきました。この時期は、身体活動量も減る反面、忘年会や新年会などイベントが盛りだくさんで、「少しばかり太ってしまふのでは?!」と心配している方もいるのではないでしょうか？
そこで今回は、内心ギョツとされる方も多いと思われる「生活習慣病」についてご説明いたします。

生活習慣病

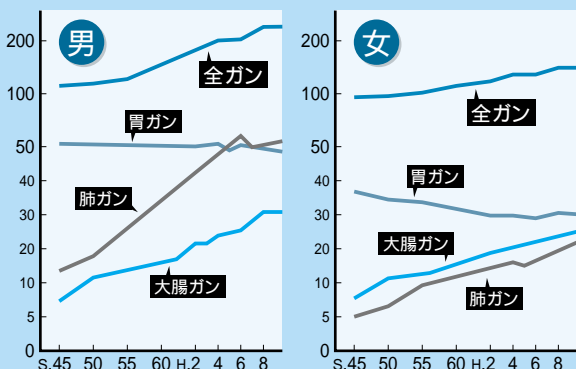
とは？

「体の負担になる生活習慣」を続けることによって引き起こされる病気の総称を「生活習慣病」と言います。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、年令に関係なく起こりうるため、最近では「生活習慣病」という言葉で、呼ばれるようになっていきます。

生活習慣病に含まれる病気

一口に生活習慣病といっても、様々な病気が生活習慣病に含まれます。たとえば、ガン(癌)：食道ガン、大腸ガン、肺ガンなど、骨粗しょう症、動脈硬化症関連の病気(高血圧症、高脂血症、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞など)それから胆石症などが主なものとしてあげられます。

ガンの死亡率(人口10万対)の推移



厚生省保健医療局監修：生活習慣病のしおり, 39, 1999. 社会保険出版局. より一部改変

それぞれの病気について

病気の特徴や原因なども、さまざまです。

- 食道ガン：高濃度のアルコールや喫煙、塩分多量摂取などが主な原因となります。
- 大腸ガン：多量の脂肪摂取と食物繊維摂取の減少により、便秘がちとなり大腸の発ガンを促進するとされています。
- 肺ガン：言うまでもなく喫煙が危険因子です。

