

## これからの健康のために

日本海員掖済会門司病院内科 医師 いしかわ のぶひさ 石川 伸久

### はじめに

「あなたは現在生活習慣病の状態です、これから先、重い病気にかかる可能性が高いので、今のうちに生活習慣を改める必要があります。」

人並みに健康だと思っていたのに、健診を受けて、このように説明されたとしたら、あなたはどうしますか。実際に体調が悪いわけではないし、可能性が高いからと言って必ずその重い病気にかかるわけではないので、あえて無視することを選びますか。それとも言われたとおりにするのは困るので、前向きに今の生活習慣を改めることを選びますか。いずれにしても、慣れ親しんだ毎日の習慣を変えようとするのに、みなさんはかなり抵抗を感じるに違いありません。しかし一方で、本当に重い病気にかかってしまったとしたら、その抵抗感たるや想像を絶するのではないのでしょうか。

今回は、とにかく放置されがちな生活習慣の改善についてお話したいと思います。

### 生活習慣の変化

ここ数十年の間、食生活の欧米化をはじめとして、日本人の生活習慣は劇的に変化してきました。多くの日本人にとって、それまでの食事は蛋白質や脂質の少ない糖質中心のものであり、蛋白源は魚介類を中心とし、食物繊維もたくさん摂っていました。また、生活する上で何かと不便であり、それがかえって身体を動かす良い機会となっていました。

その後、欧米型の高蛋白・高脂肪食が急速に普及し、それにアルコール摂取の増加や運動量の減少などの要因も加わり、次第に栄養過多になっていきました。その結果、肥満を背景として、高血圧や糖尿病（高血糖）、脂質異常（高脂血症）、高尿酸血症（痛風）などの生活習慣病が増えてきたのです。

## 症状のない初期の生活習慣病

しかもやっかいなことに、これらの病気は、とくに初期には身体に感じる症状が全くありません。したがって病気の自覚がないまま、長い年月をかけてじわりじわりと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの危険な病気にかかりやすくなるのです。さらに癌などの悪性腫瘍の発病にも関与することが明らかとなっています。つまり、「生活習慣の改善」は、もはや多くの日本人の命運を左右しうる重大なテーマと言っても過言ではないのです。

## まずは健診を受診

このように、これらの生活習慣病は、とくに初期には全く症状がないので、健診を受けなければ、なかなか発見することができません。しかも年々、人は年を重ね、体質や生活習慣が少しずつ変化するので、いつ発症し、いつ増悪するか分かりません。そのため、ほとんどの健診で年に一度は必ず検査を受けるように設定されているのです。早期発見・早期治療のためにも、毎年きちんと健診を受けることをお勧めします。

## 生活習慣の改善

せっかく時間とお金をかけて受けた健診も、受けっ放しでは全くの無駄になってしまいます。毎年同じ指摘をされているようでは、何のための健診か分かりません。指摘された生活習慣病を改善できなければ、命を危険にさらす可能性が確実に高くなるのです。その一方で、体重を減らすことや日々のアルコール摂取量を減らすことが、しばしば容易でないことも事実です。そのような時は、これらの病気が今ほど多くなかった時代の、身体に良い習慣を少しずつ真似してみるのも一つのやり方です。脂質を控えめにし、魚介類を中心とした蛋白質や野菜などの食物繊維を摂り、運動を増やすといったように。もちろん、過食することなく、腹八分を心がけることが必要です。イメージを膨らませ、これから先、自分が命を落としそうになって、周囲に心配をかけている状況を想像できれば、より効果的か

も知れません。いずれにしても、指摘された異常を無視せず、危険な目にあう前に生活習慣の改善に取り組むことが大切なのです。

食事療法や運動療法についてご不明な点があれば、お近くの医師や栄養士にご相談ください。

## 喫煙の影響

現在、我が国では約3,000万人の喫煙者がいると推計されています。その煙には、ニコチンや一酸化炭素をはじめとする4,000種類以上の物質が含まれており、とくにニコチンは交感神経を刺激して血のめぐりを悪くし、一酸化炭素は血管の内側にある細胞（血管内皮細胞）を傷つけて動脈硬化を進めます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞などの病気にかかりやすくなるのです。また多くの疫学調査などから、喫煙は肺癌を含む多くの癌や肺細胞を破壊する肺気腫などの発病にも関与することが明らかとなっています。しかもそれだけではなく、喫煙は周囲で生活する人に対しても大きな影響を及ぼします。その煙を吸い込むことにより、喫煙者と同じように様々な病気にかかりやすくなるのです。

## 喫煙は病気

このように喫煙は、周囲をまきこんで健康な生活を送りにくくするため、社会全体として禁煙することが望ましいのは明らかです。ところが、喫煙はニコチン依存症という「病気」であるにもかかわらず、喫煙者の多くが「喫煙は嗜好」と考え、「喫煙は病気」という意識を持っていません。そのため、どうしても禁煙する必要性を感じにくく、このことが禁煙にとりくむ際の大きな障害となっているのです。現在では「喫煙は病気」という考えにより、一定の条件のもと禁煙治療が保険適応となり、多くの病院が禁煙外来を取り入れ始めています。本稿を読んでいただいている喫煙者のみなさん、どうか「喫煙は病気」という意識を強く持ってください。自らの努力で禁煙できなければ、ぜひお近くの病院の禁煙外来に相談してみてください。すでに心筋梗塞などを患っている方でも、禁煙すれば再発率や死亡率が減少することが分かっており、決して遅すぎるといえることはありません。もちろん、そのような病気にかかる前に取りかかった方がより効

果的なのは言うまでもありません。

## まとめ

まずは、症状がなくても毎年きちんと健診を受けてください。そして、生活習慣病を指摘されたら、命を危険にさらす前にその重要性に気づいて、禁煙などの生活習慣の改善に取り組んでいただきたいと思います。

日本海員掖済会門司病院

〒801-8550

北九州市門司区清滝1丁目3番1号

電話：093-321-0984

FAX：093-331-7085

HP：<http://www.ekisaikai-moji.jp/>