

医師が伝える 生活習慣病

前編 病気について知る

◎編集部(以下、編) まず、生活習慣病ってどんな病気なのでしょうか?

伊藤先生 厚生労働省の定義によると「生活習慣病」は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活习惯が、その発症・進行に関与する疾患群」です。

◎編 疾患病といふと範囲が広いですが、具体的に「生活習慣病」には、どんな病気があるのでしょうか。

伊藤先生 それぞれの習慣で発症する疾患が異なります。

食習慣の影響は、糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症、大腸がん、歯周病などがあります。

運動不足では、糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症などです。

心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患に発展するリスクが高まります。また、喫煙は、肺がん、慢性閉塞性肺疾患、循環器疾患など、過度な飲酒では、肝硬変や脂肪肝などの肝疾患が代表的です。

◎編 それぞれの要因が絡み、さまざまなもの病気につながりますね……。

田村先生 糖尿病は「1型糖尿

病」と「2型糖尿病」がありますが、日本で多くを占める2型糖尿

病は、いくつかの遺伝的な要因

上に「食べすぎ」「運動不足」「スト

レス」といった生活习惯が加わって発症します。

◎編 糖尿病は遺伝だから仕方

ない、ということではないですか?

伊藤先生 そうです。遺伝だけではありません。

田村先生 遺伝的ななりやすさ

はもちろんありますが、生活习惯

や環境要因がいくつか積み重なつて発症します。

◎編 糖尿病は直接死につながる、というイメージはないのですか?

伊藤先生 糖尿病は、血液中の糖

分をエネルギーに換えるホルモン

であるインスリンの働きが悪くな

り、慢性的に血糖値が高くなる病

気で、万病のもとと言われています。

長い時間をかけて血管がボロボロになります。小さな血管が障

害されると、神経障害・網膜症・

腎症の合併症が起きますし、より

大きな血管の動脈硬化が進むと、

心筋梗塞・脳卒中など直接命に

関わる病気が発症することもあります。

伊藤先生 それが習慣で発

症する疾患が異なります。

食習慣の影響は、糖尿病、肥満

症、脂質異常症、高血圧症、大腸

がん、歯周病などがあります。

運動不足では、糖尿病、肥満症、

脂質異常症、高血圧症などです。

そして、これらが進行すると、

心筋梗塞や脳卒中などの循環器

疾患に発展するリスクが高まり

ます。また、喫煙は、肺がん、慢性

閉塞性肺疾患、循環器疾患など、

過度な飲酒では、肝硬変や脂肪肝

などの肝疾患が代表的です。

◎編 それぞれの要因が絡み、さまざまなもの病気につながりますね……。

田村先生 糖尿病は「1型糖尿

病」と「2型糖尿病」がありますが、日本で多くを占める2型糖尿

病は、いくつかの遺伝的な要因

上に「食べすぎ」「運動不足」「スト

レス」といった生活习惯が加わって発症します。

◎編 糖尿病は遺伝だから仕方

ない、ということではないですか?

伊藤先生 糖尿病もそうですが、

生活習慣病の特長として「知らな

い間に進行し、症状が出たときに

は相当進んでしまっている」とい

う病気が多いです。

◎編 自覚症状が出たときには、危険な状態ということでしょう

か?

伊藤先生 生活習慣病も「

予定を変更し小児科鈴木先生がお送りします!

◎編 そのままお読みください。

伊藤先生 糖尿病もそうですが、

生活習慣病の特長として「知らな

い間に進行し、症状が出たときに

は相当進んでしまっている」とい

う病気が多いです。

◎編 そのままお読みください。

伊藤先生 生活習慣病も「

予定を変更し小児科鈴木先生がお送りします!

</