

生活習慣病読本

～よくわかる病気のメカニズム 知っておきたい予防・治療法～

糖尿病メダ



■かかる費用の目安は？(10年分)^{※1}

糖尿病(1型・2型)の患者の割合

○入院・手術などの費用	＝約 44万円
○継続的な治療などの費用	＝約 12万円×10年
○その他の費用(年間)	＝約 12万円×10年
運動療法	＝約 5.6万円×10年
交通費・外食費用	＝約 5.6万円×10年
計約342万円	
20年の場合＝約641万円	
30年の場合＝約941万円	

■検査結果のここに注目！^{※2}

検査項目	正常値
尿糖	陰性(一)
空腹時血糖値	80 mg/dL～110 mg/dL未満
ヘモグロビンA1c(HbA1c)	6.0 %未満 (NGSP)

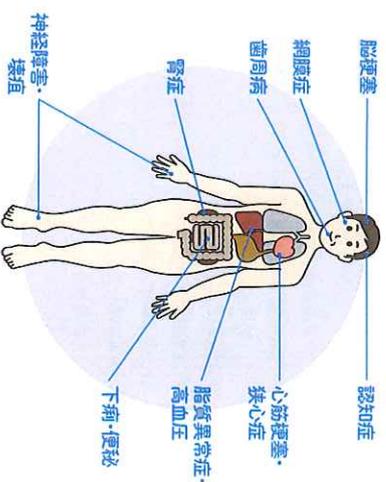
※1 入院・手術などの費用(入院・手術にかかる費用)厚生労働省「平成28年 社会医療機関診療行為別統計」厚生労働省「平成26年(2014) 糖尿病患者の概況」(糖尿病)「日常生活の支障」p.146、144頁を参考に、糖尿病患者の平均入院日数(糖尿病)「平成26年」厚生労働省「中央社会医療機関協会総会(第37回)」資料「主な運営課題」(糖尿病)、「食費代(食事費負担)」1日当たりの食費代「1,800円(一般所得者/一般所得者の場合)×糖尿病患者の平均入院日数で計算(食費代)2018年度の平均医療費総額」に基づいて計算【糖尿病の医療費(交通費・外食費用)】厚生労働省「2017年度「インテグレーション」の調査結果から」
 ※2 出典：日本医師会「日本生命健康・栄養調査結果の概要」p.10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40、41、42、43、44、45、46、47、48、49、50、51、52、53、54、55、56、57、58、59、60、61、62、63、64、65、66、67、68、69、70、71、72、73、74、75、76、77、78、79、80、81、82、83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93、94、95、96、97、98、99、100、101、102、103、104、105、106、107、108、109、110、111、112、113、114、115、116、117、118、119、120、121、122、123、124、125、126、127、128、129、130、131、132、133、134、135、136、137、138、139、140、141、142、143、144、145、146、147、148、149、150、151、152、153、154、155、156、157、158、159、160、161、162、163、164、165、166、167、168、169、170、171、172、173、174、175、176、177、178、179、180、181、182、183、184、185、186、187、188、189、190、191、192、193、194、195、196、197、198、199、200、201、202、203、204、205、206、207、208、209、210、211、212、213、214、215、216、217、218、219、220、221、222、223、224、225、226、227、228、229、230、231、232、233、234、235、236、237、238、239、240、241、242、243、244、245、246、247、248、249、250、251、252、253、254、255、256、257、258、259、260、261、262、263、264、265、266、267、268、269、270、271、272、273、274、275、276、277、278、279、280、281、282、283、284、285、286、287、288、289、290、291、292、293、294、295、296、297、298、299、300、301、302、303、304、305、306、307、308、309、310、311、312、313、314、315、316、317、318、319、320、321、322、323、324、325、326、327、328、329、330、331、332、333、334、335、336、337、338、339、340、341、342、343、344、345、346、347、348、349、350、351、352、353、354、355、356、357、358、359、360、361、362、363、364、365、366、367、368、369、370、371、372、373、374、375、376、377、378、379、380、381、382、383、384、385、386、387、388、389、390、391、392、393、394、395、396、397、398、399、400、401、402、403、404、405、406、407、408、409、410、411、412、413、414、415、416、417、418、419、420、421、422、423、424、425、426、427、428、429、430、431、432、433、434、435、436、437、438、439、440、441、442、443、444、445、446、447、448、449、450、451、452、453、454、455、456、457、458、459、460、461、462、463、464、465、466、467、468、469、470、471、472、473、474、475、476、477、478、479、480、481、482、483、484、485、486、487、488、489、490、491、492、493、494、495、496、497、498、499、500、501、502、503、504、505、506、507、508、509、510、511、512、513、514、515、516、517、518、519、520、521、522、523、524、525、526、527、528、529、530、531、532、533、534、535、536、537、538、539、540、541、542、543、544、545、546、547、548、549、550、551、552、553、554、555、556、557、558、559、560、561、562、563、564、565、566、567、568、569、570、571、572、573、574、575、576、577、578、579、580、581、582、583、584、585、586、587、588、589、590、591、592、593、594、595、596、597、598、599、600、601、602、603、604、605、606、607、608、609、610、611、612、613、614、615、616、617、618、619、620、621、622、623、624、625、626、627、628、629、630、631、632、633、634、635、636、637、638、639、640、641、642、643、644、645、646、647、648、649、650、651、652、653、654、655、656、657、658、659、660、661、662、663、664、665、666、667、668、669、670、671、672、673、674、675、676、677、678、679、680、681、682、683、684、685、686、687、688、689、690、691、692、693、694、695、696、697、698、699、700、701、702、703、704、705、706、707、708、709、710、711、712、713、714、715、716、717、718、719、720、721、722、723、724、725、726、727、728、729、730、731、732、733、734、735、736、737、738、739、740、741、742、743、744、745、746、747、748、749、750、751、752、753、754、755、756、757、758、759、760、761、762、763、764、765、766、767、768、769、770、771、772、773、774、775、776、777、778、779、780、781、782、783、784、785、786、787、788、789、790、791、792、793、794、795、796、797、798、799、800、801、802、803、804、805、806、807、808、809、810、811、812、813、814、815、816、817、818、819、820、821、822、823、824、825、826、827、828、829、830、831、832、833、834、835、836、837、838、839、840、841、842、843、844、845、846、847、848、849、850、851、852、853、854、855、856、857、858、859、860、861、862、863、864、865、866、867、868、869、870、871、872、873、874、875、876、877、878、879、880、881、882、883、884、885、886、887、888、889、890、891、892、893、894、895、896、897、898、899、900、901、902、903、904、905、906、907、908、909、910、911、912、913、914、915、916、917、918、919、920、921、922、923、924、925、926、927、928、929、930、931、932、933、934、935、936、937、938、939、940、941、942、943、944、945、946、947、948、949、950、951、952、953、954、955、956、957、958、959、960、961、962、963、964、965、966、967、968、969、970、971、972、973、974、975、976、977、978、979、980、981、982、983、984、985、986、987、988、989、990、991、992、993、994、995、996、997、998、999、1000、1001、1002、1003、1004、1005、1006、1007、1008、1009、1010、1011、1012、1013、1014、1015、1016、1017、1018、1019、1020、1021、1022、1023、1024、1025、1026、1027、1028、1029、1030、1031、1032、1033、1034、1035、1036、1037、1038、1039、1040、1041、1042、1043、1044、1045、1046、1047、1048、1049、1050、1051、1052、1053、1054、1055、1056、1057、1058、1059、1060、1061、1062、1063、1064、1065、1066、1067、1068、1069、1070、1071、1072、1073、1074、1075、1076、1077、1078、1079、1080、1081、1082、1083、1084、1085、1086、1087、1088、1089、1090、1091、1092、1093、1094、1095、1096、1097、1098、1099、1100、1101、1102、1103、1104、1105、1106、1107、1108、1109、1110、1111、1112、1113、1114、1115、1116、1117、1118、1119、1120、1121、1122、1123、1124、1125、1126、1127、1128、1129、1130、1131、1132、1133、1134、1135、1136、1137、1138、1139、1140、1141、1142、1143、1144、1145、1146、1147、1148、1149、1150、1151、1152、1153、1154、1155、1156、1157、1158、1159、1160、1161、1162、1163、1164、1165、1166、1167、1168、1169、1170、1171、1172、1173、1174、1175、1176、1177、1178、1179、1180、1181、1182、1183、1184、1185、1186、1187、1188、1189、1190、1191、1192、1193、1194、1195、1196、1197、1198、1199、1200、1201、1202、1203、1204、1205、1206、1207、1208、1209、1210、1211、1212、1213、1214、1215、1216、1217、1218、1219、1220、1221、1222、1223、1224、1225、1226、1227、1228、1229、1230、1231、1232、1233、1234、1235、1236、1237、1238、1239、1240、1241、1242、1243、1244、1245、1246、1247、1248、1249、1250、1251、1252、1253、1254、1255、1256、1257、1258、1259、1260、1261、1262、1263、1264、1265、1266、1267、1268、1269、1270、1271、1272、1273、1274、1275、1276、1277、1278、1279、1280、1281、1282、1283、1284、1285、1286、1287、1288、1289、1290、1291、1292、1293、1294、1295、1296、1297、1298、1299、1300、1301、1302、1303、1304、1305、1306、1307、1308、1309、1310、1311、1312、1313、1314、1315、1316、1317、1318、1319、1320、1321、1322、1323、1324、1325、1326、1327、1328、1329、1330、1331、1332、1333、1334、1335、1336、1337、1338、1339、1340、1341、1342、1343、1344、1345、1346、1347、1348、1349、1350、1351、1352、1353、1354、1355、1356、1357、1358、1359、1360、1361、1362、1363、1364、1365、1366、1367、1368、1369、1370、1371、1372、1373、1374、1375、1376、1377、1378、1379、1380、1381、1382、1383、1384、1385、1386、1387、1388、1389、1390、1391、1392、1393、1394、1395、1396、1397、1398、1399、1400、1401、1402、1403、1404、1405、1406、1407、1408、1409、1410、1411、1412、1413、1414、1415、1416、1417、1418、1419、1420、1421、1422、1423、1424、1425、1426、1427、1428、1429、1430、1431、1432、1433、1434、1435、1436、1437、1438、1439、1440、1441、1442、1443、1444、1445、1446、1447、1448、1449、1450、1451、1452、1453、1454、1455、1456、1457、1458、1459、1460、1461、1462、1463、1464、1465、1466、1467、1468、1469、1470、1471、1472、1473、1474、1475、1476、1477、1478、1479、1480、1481、1482、1483、1484、1485、1486、1487、1488、1489、1490、1491、1492、1493、1494、1495、1496、1497、1498、1499、1500、1501、1502、1503、1504、1505、1506、1507、1508、1509、1510、1511、1512、1513、1514、1515、1516、1517、1518、1519、1520、1521、1522、1523、1524、1525、1526、1527、1528、1529、1530、1531、1532、1533、1534、1535、1536、1537、1538、1539、1540、1541、1542、1543、1544、1545、1546、1547、1548、1549、1550、1551、1552、1553、1554、1555、1556、1557、1558、1559、1560、1561、1562、1563、1564、1565、1566、1567、1568、1569、1570、1571、1572、1573、1574、1575、1576、1577、1578、1579、1580、1581、1582、1583、1584、1585、1586、1587、1588、1589、1590、1591、1592、1593、1594、1595、1596、1597、1598、1599、1600、1601、1602、1603、1604、1605、1606、1607、1608、1609、1610、1611、1612、1613、1614、1615、1616、1617、1618、1619、1620、1621、1622、1623、1624、1625、1626、1627、1628、1629、1630、1631、1632、1633、1634、1635、1636、1637、1638、1639、1640、1641、1642、1643、1644、1645、1646、1647、1648、1649、1650、1651、1652、1653、1654、1655、1656、1657、1658、1659、1660、1661、1662、1663、1664、1665、1666、1667、1668、1669、1670、1671、1672、1673、1674、1675、1676、1677、1678、1679、1680、1681、1682、1683、1684、1685、1686、1687、1688、1689、1690、1691、1692、1693、1694、1695、1696、1697、1698、1699、1700、1701、1702、1703、1704、1705、1706、1707、1708、1709、1710、1711、1712、1713、1714、1715、1716、1717、1718、1719、1720、1721、1722、1723、1724、1725、1726、1727、1728、1729、1730、1731、1732、1733、1734、1735、1736、1737、1738、1739、1740、1741、1742、1743、1744、1745、1746、1747、1748、1749、1750、1751、1752、1753、1754、1755、1756、1757、1758、1759、1760、1761、1762、1763、1764、1765、1766、1767、1768、1769、1770、1771、1772、1773、1774、1775、1776、1777、1778、1779、1780、1781、1782、1783、1784、1785、1786、1787、1788、1789、1790、1791、1792、1793、1794、1795、1796、1797、1798、1799、1800、1801、1802、1803、1804、1805、1806、1807、1808、1809、1810、1811、1812、1813、1814、1815、1816、1817、1818、1819、1820、1821、1822、1823、1824、1825、1826、1827、1828、1829、1830、1831、1832、1833、1834、1835、1836、1837、1838、1839、1840、1841、1842、1843、1844、1845、1846、1847、1848、1849、1850、1851、1852、1853、1854、1855、1856、1857、1858、1859、1860、1861、1862、1863、1864、1865、1866、1867、1868、1869、1870、1871、1872、1873、1874、1875、1876、1877、1878、1879、1880、1881、1882、1883、1884、1885、1886、1887、1888、1889、1890、1891、1892、1893、1894、1895、1896、1897、1898、1899、1900、1901、1902、1903、1904、1905、1906、1907、1908、1909、1910、1911、1912、1913、1914、1915、1916、1917、1918、1919、1920、1921、1922、1923、1924、1925、1926、1927、1928、1929、1930、1931、1932、1933、1934、1935、1936、1937、1938、1939、1940、1941、1942、1943、1944、1945、1946、1947、1948、1949、1950、1951、1952、1953、1954、1955、1956、1957、1958、1959、1960、1961、1962、1963、1964、1965、1966、1967、1968、1969、1970、1971、1972、1973、1974、1975、1976、1977、1978、1979、1980、1981、1982、1983、1984、1985、1986、1987、1988、1989、1990、1991、1992、1993、1994、1995、1996、1997、1998、1999、2000、2001、2002、2003、2004、2005、2006、2007、2008、2009、2010、2011、2012、2013、2014、2015、2016、2017、2018、2019、2020、2021、2022、2023、2024、2025、2026、2027、2028、2029、2030、2031、2032、2033、2034、2035、2036、2037、2038、2039、2040、2041、2042、2043、2044、2045、2046、2047、2048、2049、2050、2051、2052、2053、2054、2055、2056、2057、2058、2059、2060、2061、2062、2063、2064、2065、2066、2067、2068、2069、2070、2071、2072、2073、2074、2075、2076、2077、2078、2079、2080、2081、2082、2083、2084、2085、2086、2087、2088、2089、2090、2091、2092、2093、2094、2095、2096、2097、2098、2099、2100、2101、2102、2103、2104、2105、2106、2107、2108、2109、2110、2111、2112、2113、2114、2115、2116、2117、2118、2119、2120、2121、2122、2123、2124、2125、2126、2127、2128、2129、2130、2131、2132、2133、2134、2135、2136、2137、2138、2139、2140、2141、2142、2143、2144、2145、2146、2147、2148、2149、2150、2151、2152、2153、2154、2155、2156、2157、2158、2159、2160、2161、2162、2163、2164、2165、2166、2167、2168、2169、2170、2171、2172、2173、2174、2175、2176、2177、2178、2179、2180、2181、2182、2183、2184、2185、2186、2187、2188、2189、2190、2191、2192、2193、2194、2195、2196、2197、2198、2199、2200、2201、2202、2203、2204、2205、2206、2207、2208、2209、2210、2211、2212、2213、2214、2215、2216、2217、2218、2219、2220、2221、2222、2223、2224、2225、2226、2227、2228、2229、2230、2231、2232、2233、2234、2235、2236、2237、2238、2239、2240、2241、2242、2243、2244、2245、2246、2247、2248、2249、2250、2251、2252、2253、2254、2255、2256、2257、2258、2259、2260、2261、2262、2263、2264、2265、2266、2267、2268、2269、2270、2271、2272、2273、2274、2275、2276、2277、2278、2279、2280、2281、2282、2283、2284、2285、2286、2287、2288、2289、2290、2291、2292、2293、2294、2295、2296、2297、2298、2299、2300、2301、2302、2303、2304、2305、2306、2307、2308、2309、2310、2311、2312、2313、2314、2315、2316、2317、2318、2319、2320、2321、2322、2323、2324、2325、2326、2327、2328、2329、2330、2331、2332、2333、2334、2335、2336、2337、2338、2339、2340、2341、2342、2343、2344、2345、2346、2347、2348、2349、2350、2351、2352、2353、2354、2355、2356、2357、2358、2359、2360、2361、2362、2363、2364、2365、2366、2367、2368、2369、2370、2371、2372、2373、2374、2375、2376、2377、2378、2379、2380、2381、2382、2383、2384、2385、2386、2387、2388、2389、2390、2391、2392、2393、2394、2395、2396、2397、2398、2399、2400、2401、2402、2403、2404、2405、2406、2407、2408、2409、2410、2411、2412、2413、2414、2415、2416、2417、2418、2419、2420、2421、2422、2423、2424、2425、2426、2427、2428、2429、2430、2431、2432、2433、2434、2435、2436、2437、2438、2439、2440、2441、2442、2443、2444、2445、2446、2447、2448、2449、2450、2451、2452、2453、2454、2455、2456、2457、2458、2459、2460、2461、2462、2463、2464、2465、2466、2467、2468、2469、2470、2471、2472、2473、2474、2475、2476、2477、2478、2479、2480、2481、2482、2483、2484、2485、2486、2487、2488、2489、2490、2491、2492、2493、2494、2495、2496、2497、2498、2499、2500、2501、2502、2503、2504、2505、2506、2507、2508、2509、2510、2511、2512、2513、2514、2515、2516、2517、2518、251

糖尿病合併症の脅威

糖尿病が恐ろしい理由のひとつが、様々な合併症を引き起こすリスクがあることです。糖尿病が進行すればするほどその危険性が高まりますから、少しでも異常があれば、「たいしたことない」と放置せずに、すぐに治療を始めることが大切です。

全身に及ぶ糖尿病の合併症

糖尿病が引き起こす合併症は全身に及びます(右図参照)。中でも、3大合併症と呼ばれるのが、**神経障害・網膜症・腎症**です。神経障害は末梢神経が冒されて手足に痛みやしびれが起こり、体の組織が腐る薬直に至ることもあります。網膜症は目の網膜の血管が障害を受けて視力が落ち、失明するリスクがあり、腎症は腎臓のろ過機能が低下し、腎不全になる危険もある怖い病気です。このほか、糖尿病は動脈硬化や高血圧を引き起こしやすく、その結果、脳梗塞や心筋梗塞といった血管疾患につながったり、歯周病になって重症化したりする危険も高まります。また、糖尿病は認知症の危険因子であることもわかっており、介護が必要な状態になることもあります。



糖尿病の主な合併症

血糖値スパイクにも注意!

「血糖値スパイク」という言葉が注目を集めています。食後の血糖値が異常に高くなる「食後高血糖」を指す言葉で、糖尿病や心筋梗塞などのリスクを高めるとして、その危険性が注目されているのです。通常の健康診断で用いられる血糖値の検査は、10時間以上絶食した後測定する「空腹時血糖値」。食後高血糖は通常、時間とともに血糖値が正常に戻っていきますから、空腹時血糖値の検査では異常を見つけれません。このため、日本糖尿病学会は糖尿病型の判定で、空腹時血糖値に加え、75gのブドウ糖を飲んだ後に血糖値を測る(負荷後2時間血糖値(右図参照))により食後高血糖の有無を調べる必要があります。この検査は人間ドックでも受けられる場合があります。

空腹時血糖値と負荷後2時間血糖値による糖尿病の判定区分

空腹時血糖値 (mg/dL)		負荷後2時間血糖値 (糖尿病血液型) (mg/dL)	
126	(IFG) ^{*2}	140	200
110	(正常高値) ^{*3}	100	140
100	正常型	100	140
	(IGT) ^{*4}		

*1 糖ロブドブ糖負荷高血糖(OGTT)による血糖値、WHOの基準に従い、75gのブドウ糖を飲む。2時間後の血糖値を測定する。
 *2 IFGは空腹時血糖値110~125mg/dLで、2時間値を測定した場合には140mg/dL未満の値を示す(WHO)。ただしADA(米国糖尿病学会)では空腹時血糖値100~125mg/dLとして、空腹時血糖値のみで判定している。
 *3 空腹時血糖値が100~109mg/dLは正常域ではあるが「正常高値」とする。この集団は糖尿病への移行やOGTT時の神経障害の程度からみて多様な集団であるため、OGTTを行うことが勧められる。
 *4 IGTはWHOの糖尿病診断基準に取入れられた分類で、空腹時血糖値126mg/dL未満、75gOGTT2時間値140~199mg/dLの群を示す。

糖尿病の発症を予防するには?

糖尿病になるリスクを下げるために何より必要なのは、生活習慣を見直し、規則正しく、健康的な生活を送ることです。中でも、治療の基本と同様に、食事と運動に気を配ることが重要になります。

肥満は重大な発症要因

肥満は、糖尿病の発症と強く関連していると考えられます。肥満になると、肥大した脂肪細胞から分泌される物質がインスリンの働きを低下させるためです。肥満かどうかは一般にBMI(計算式は20ページ参照)で判定します。このBMIが25以上の場合には肥満に該当しますので、次に述べる食事や運動習慣の見直しによって肥満を解消する必要があります。

バランスのいい食事で腹八分目を

食事はまず食べ過ぎを避け、腹八分目を心がけること、そして栄養バランスのいい食事を心がけることです。野菜類の中では、野菜やきのこ類、海藻、豆類などに多く含まれる食物繊維が血糖値の安定に効果があります。食事の方法も重要で、1日3食欠かさず食べる、夜遅くの食事や間食は避けること、メニューの中では野菜を先に食べ、また1回の食事に15分以上かけてゆっくり食べることなどが、予防につながるとされています。お酒も適量にとどめるように心がけましょう。

体を動かす機会を増やす

運動も糖尿病予防の大切な要素。ウォーキングやジョギングといった有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングのようなレジスタンス運動も効果があることがわかっており、両者を組み合わせた運動を続けることが最も効果的です。日常生活で体を動かす機会を増やすだけでも効果があります。自宅の最寄り駅の1駅前で降りて歩く、エスカレーターは使わず階段を歩く、家でテレビを見ながらストレッチや腰筋運動を行うといった工夫をしてみましょう。

糖尿病を予防するための生活習慣

- 食事は1日3食、なるべく同じ期間による(朝食を抜かない)
 - 夜遅い時間の食事は避ける
 - 炭水化物・たんばく質・脂質の摂取バランスは炭水化物50~60%、たんばく質20%以下、脂質に
 - 食物繊維を1日20g以上摂取する
 - 食べる順番は野菜を先に食べるのがベスト
 - お酒は1日に純エタノール20g程度(ビールなら中瓶1本程度、日本酒なら1合程度)にとどめる
 - 清涼飲料水の飲み過ぎに注意
- ひどく手前の服で寝て歩くなど、日常生活での身体活動量をなるべく増やす
 - 有酸素運動(ウォーキングなど)とレジスタンス運動(筋トレなど)はいずれも糖尿病予防に有効
 - 糖尿病を含めた持病がある場合は主治医に相談したうえで運動をする
 - 体重変化に注意し、肥満にならないよう注意する
 - ストレスをためない生活を心がける
 - 禁煙する
 - 睡眠時間は7時間以上がベスト

世界糖尿病デー

毎年11月14日は、国際糖尿病連合(IDF)と世界保健機関(WHO)が定めた「世界糖尿病デー」国連にも認定されている公式な記念日です。そのシンボルマークは青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」。日本でも11月14日当日やその前後に全国各地でブルーサークルプロジェクトや市民向けのセミナーなどが開かれています。

重症化・合併症のリスク

これまでも何度か述べてきたように、生活習慣病の恐ろしさは重症化したり、合併症を引き起こしたりすることによって、どんどんリスクが増していくことです。これが、早期発見と早期治療開始の重要性が強調される理由です。

生活習慣病のドミノ

「メタボリックドミノ」という言葉があります。慶應義塾大学 腎臓・内分泌・代謝内科の伊藤裕教授が提唱する「メタボリックシンドローム」と「ドミノ倒し」を組み合わせた用語です。メタボリックシンドロームの構成要素である肥満(内臓脂肪の蓄積)と高血圧・高血糖・脂質異常症といった危険因子がお互いに連鎖しながら、ドミノ倒しのようにどんどん重い病気へと進行することを表しています。

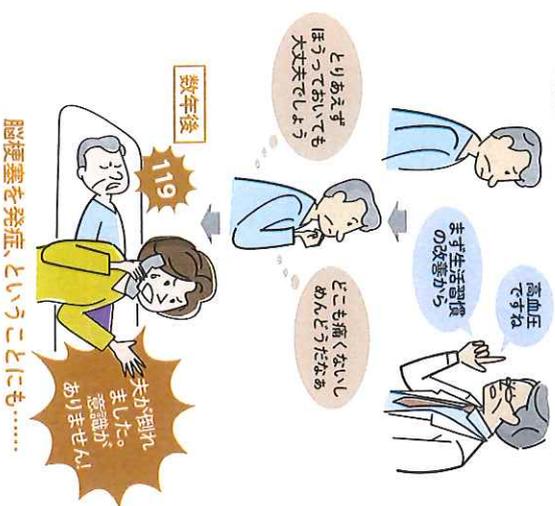
症状がなくても放置しないこと

生活習慣病は初期にはほとんど自覚症状がないものが多いため、特に多忙な現役世代の人たちの場合「大丈夫なことかな」「時間に余裕がある時に病院に行けばいいや」などと、治療を後回しにしがちです。しかし、いったん発症した生活習慣病は徐々に重症化し、時には合併症を引き起こすなどして、気づいた時には後戻りができない状態になっていることも少なくありません。健康診断などで異常がわかったら放置せず、医師の指示のもと、まずは生活習慣の改善から始める必要があります。

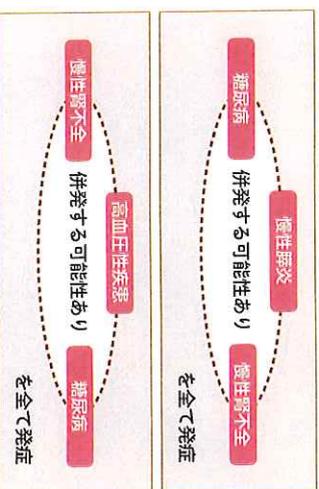
複数の病気を併発するリスク

ひとつの生活習慣病が原因となって他の病気を発症したり、同時に複数の病気を発症したりすることもあります。たとえば、多量飲酒が原因で慢性肝炎を発症。さらにそれが原因でインスリンの分泌が減って糖尿病を発症し、さらには慢性腎不全まで併発する可能性があります。また、不規則な食生活と運動不足の結果、高血圧となり、それが腎機能の低下を招いて慢性腎不全を発症、さらには糖尿病まで併発するといったケースもあります。

生活習慣病を放置していると……



複数の疾病を併発する可能性も



3大疾病に罹患、身体障害や要介護状態も

これまで述べてきたように、生活習慣病は放置すると、重症化したり、合併症を引き起こしたりして、徐々に重篤な状態になっていきます。合併症を招く典型的な病気が糖尿病で、右の事例の①～④のほかにも、7ページで紹介しているとおり、糖尿病が招く合併症はほぼ全身に及び、しかも深刻な病気が少なくありません。

重症化や合併症の結果、がん・心筋梗塞・脳卒中の「3大疾病」に至るリスクがあるほか、失明や手足の切断、心筋梗塞による不整脈の原因とするペースメーカー装着で身体障害状態になったり、脳卒中の結果、半身不随となって要介護状態になったりするリスクもあります。

臓器移植の現状は？

病気により臓器の機能が著しく低下した場合の最終的な治療法が臓器移植です。病気の臓器を、他者の健康な臓器と取り換えて機能を回復させます。現在、一般に移植が行われている臓器は肺・心臓・肝臓・脾臓・腎臓・小腸と角膜(眼球)。また、移植には生きている親族などから提供を受ける生体移植と、心停止や脳死などで亡くなった人から提供を受ける死後の移植があります。

このうち、死後の臓器移植(角膜を除く)についてはドナー(提供者)とレシピエント(移植希望者)の橋渡しをしている日本臓器移植ネットワークによると、日本で臓器移植を希望し登録している人は計1万4,002人(2017年12月末)もいます。国内での臓器移植はその多くが保険適用され、高額療養費制度も利用できますが、一部の臓器は保険未適用のため多額の費用がかかる場合があります。

重症化や合併症の進行事例

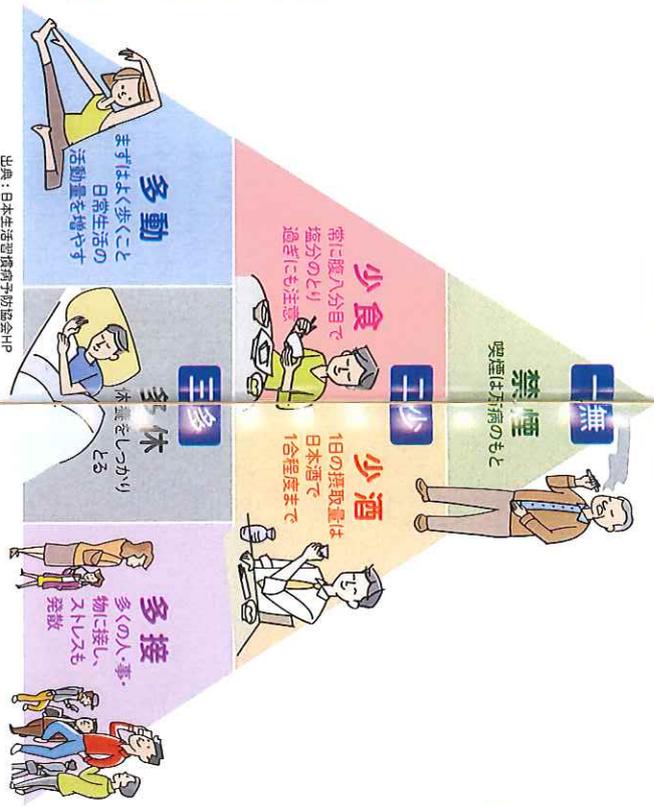




予防のカギは

日ごろの生活習慣がその発症や進行に関与している生活習慣病。予防も生活習慣を見直し、規則正しい生活を送ることが最大のカギを握ります。そんなあるべき生活習慣の心得として「一無・二少・三多」が提唱されています。

一無・二少・三多



禁煙
「タバコの3悪」とされるニコチン、タール、一酸化炭素の悪影響を排除することが必要です。

少食
お腹いっぱいになるまで食べる習慣を改め、常に腹七分目です。1日の摂取塩分は男性8g以下、女性7g以下がめど。ラーメン1杯(スープ含む)には5~6gの塩分が含まれます。

少酒
飲み過ぎに注意し、飲む場合でも1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインならボトル4分の1本程度(アルコール量約20g)にとどめましょう。

多動
体を活発に動かすことは健康づくりの基本です。まずはよく歩くことが大切。効果的な身体活動や運動の量などは下段を参照ください。

多休
睡眠時間は6~8時間が標準ですが、個人差があるので、自分の活動量に応じた適切な睡眠時間を。

多接
多くの人・事・物に接して創造的な生活を送ることは、健康長寿に欠かせない条件のひとつです。

禁煙
「タバコの3悪」とされるニコチン、タール、一酸化炭素の悪影響を排除することが必要です。

少食
お腹いっぱいになるまで食べる習慣を改め、常に腹七分目です。1日の摂取塩分は男性8g以下、女性7g以下がめど。ラーメン1杯(スープ含む)には5~6gの塩分が含まれます。

少酒
飲み過ぎに注意し、飲む場合でも1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインならボトル4分の1本程度(アルコール量約20g)にとどめましょう。

多動
体を活発に動かすことは健康づくりの基本です。まずはよく歩くことが大切。効果的な身体活動や運動の量などは下段を参照ください。

多休
睡眠時間は6~8時間が標準ですが、個人差があるので、自分の活動量に応じた適切な睡眠時間を。

多接
多くの人・事・物に接して創造的な生活を送ることは、健康長寿に欠かせない条件のひとつです。

禁煙

少食

少酒

多動

多休

多接

「一無・二少・三多」の生活で生活習慣病予防

生活習慣病を含む病気の発症・進行に関与している要因は、①遺伝要因によるもの、②病原体や有害物質などの外部要因によるもの、③生活習慣要因によるもの3つが代表的。このうち、自ら能動的にコントロールすることができる生活習慣を見直すことで、病気のリスクを減らすというのが近年の生活習慣病予防に対する基本的な考え方です。

そして、その対象とされている生活習慣は、**食生活(栄養)・運動・休養・喫煙・飲酒の5つ**。これらのために実行してほしい健康習慣として、日本生活習慣病予防協会の池田義雄理事長が20年以

上前から提唱してきたのが「一無・二少・三多」です。

一無とは「禁煙」のすすめ、二少は「少食」と「少酒」のすすめ、三多は「多動」と「多休」と「多接」のすすめ。これらを実践している人ほど、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発症率が低くなること、和田高士・東京慈恵会医科大学教授による男性6,765人、女性2,789人を対象にした2000~2007年の調査で判明しています。

生活習慣病を予防するためには、若いうちからこの「一無・二少・三多」を実践することが求められます。

どのくらい体を動かせば効果的？

年齢	推奨される身体活動の量	運動＝スポーツや体力づくり運動で体を動かす量
18~64歳	身体活動＝日常生活で体を動かす量(歩行や家事、通勤・通学などの生活活動+運動) 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分 ※例)歩行:大の敷居、掃除、自転車と並走、階段を登る、園芸、階段を登る	息が弾み汗をかき程度の運動を毎日60分 ※例)筋力トレーニング、ゴルフ、ラジオ体操、水泳、エアロビクス、ダンス、ヨガ、エアロバイク、ランニング、水泳、ゆつくりなジョギング、ハイキング
65歳以上	慣になつたままや悪くならなれば、どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分 ※例)血行を流し、立つて食事の支度をし、子どもと遊んだり、買い物をする、カーテンを開いたり	息が弾み汗をかき程度の運動を毎日60分 ※例)筋力トレーニング、ゴルフ、ラジオ体操、水泳、エアロビクス、ダンス、ヨガ、エアロバイク、ランニング、水泳、ゆつくりなジョギング、ハイキング

厚生労働省は、「生活習慣病などの発症」リスクを低減させるための身体活動の基準を公表しています(左の表)。身体活動は、日常生活での労働や家事、通勤・通学などにあたる「生活活動」と「運動」の2つを含んだ概念。18~64歳と65歳以上に分けて、それぞれ望ましい身体活動の量を示していますので、参考にしてください。今よりも10分多く体を動かす「+10分プラス・テン」の精神で、身体活動の量を増やしましょう。

自分の肥満度に応じた運動にチャレンジしよう

あなたにおすすめの運動の種類は？		
BMI 18.5未満の人 【低体重(やせ)】	BMI 18.5以上 25未満の人【普通体重】	BMI 25以上の人 【肥満】
筋力などの「レジスタンス運動」にチャレンジ!	バランスよく「レジスタンス運動」と「有酸素運動」にチャレンジ!	ジョギングなどの「有酸素運動」にチャレンジ!

これから運動を始めようとする場合、低体重(やせ)の人にはレジスタンス運動を、肥満の人には有酸素運動を行うのが効果的とされています。レジスタンス運動とは、スクワットや脚立(レジスタンス)を使った運動、筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返して行う運動のこと。一方の有酸素運動はエアロビクスやジョギング、サイクリングなどの指針や燃費をエネルギーに変えながら行う規則性のある運動のことを指します。



1ページでもご紹介したように、生活習慣病は中高年だけの病気ではありません。若年層や子どもでも発症することはありますし、発症には至らなくても、若い時の生活習慣がその後の発症リスクを左右します。早期の予防と対策が重要な病気といえるでしょう。

若年層の生活習慣病受療率は？

厚生労働省「平成26年(2014)患者調査の概況」で生活習慣病^{※1}を年代別に見てみると、20代では糖尿病は9、高血圧性疾患は10、肝疾患は11。これを50代とみると、糖尿病36.4、高血圧性疾患85.3、肝疾患8.8。数字のうえで、中高年層のほうが圧倒的に多いのは確かです。しかし、多くの人が「中高年層がかかる病気」と思っているこれらの病気に、若い世代でも発症する可能性が十分あることは知っておくべきでしょう。

※1 受療率は「罹患患者数を人口10万対であらわした数」だが、すべての患者が生活習慣病による発症とは限らない。
 ※2 小林(小皿)の野菜サラダ(量70g)なら5皿分以上。
 ※3 調査実施日の朝「食事をした人」と「食前などによる栄養素の補給(栄養ドリンクのみ)」「菓子・菓物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ」で済ませた人の合計の割合。
 ※4 厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」
 ※5 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

野菜摂取量が少なく朝食の欠食率が高い

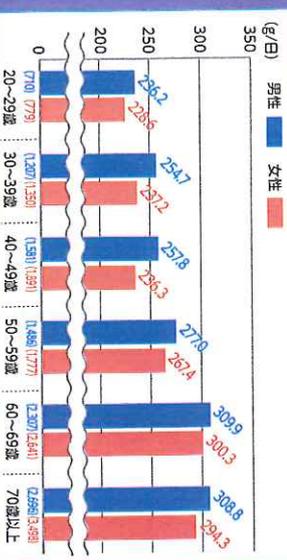
さらに懸念されるのは、発症のリスクを高める恐れのある生活習慣のいくつかで、気になるデータがあること。たとえば、野菜の摂取量は若い世代ほど少ない傾向があり(グラフ左参照)、厚生労働省「健康日本21(第二次)」が目標とする日350g以上を摂取している割合は20歳代では2割弱(60歳代では男性約37%、女性約34%)。また、朝食の欠食率も20歳代では男性37.4%、女性23.1%と、全年代の平均値(男性15.4%、女性10.7%)の2倍以上となっています。

中高年になってからでは手遅れの可能性

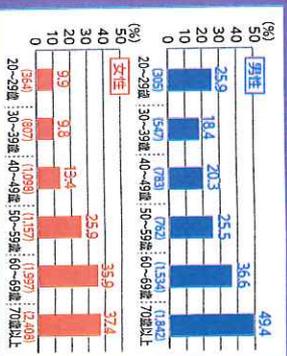
同じ調査で、運動習慣のある者の割合をみると、女性では20歳代と30歳代がほぼ同率で最も低く、年代が上がるにつれて高くなります。一方、男性は、20～50歳代で総じて低い傾向にあります。こうした良くない生活習慣の積み重ねが肥満や血圧・血糖値の上昇、動脈硬化などを招き、時間を経て重篤な生活習慣病や合併症につながるのです。「中高年になってから」では手遅れになる可能性もあり、若い時から生活習慣を見直し、予防を心がける必要があります。

データに見る若年層の生活習慣病リスク

■野菜摂取量の平均値(20歳以上、性別別、全国補正値)



■運動習慣のある者の割合(20歳以上、性別別、全国補正値)



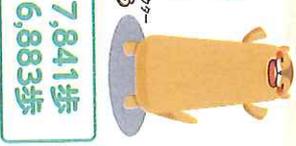
アプリも活用して楽しく健康管理

最近は健康の維持や管理に役立つスマートフォン向けのアプリも様々登場しているので、上手に楽しく活用したいもの。株式会社ピジョンが開発した、日々の歩きを楽しみに変えるウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」をご紹介します。

アプリの活用で楽しく歩数増!

「aruku&(あるくと)」は日々の歩数や体重を記録してグラフ表示できるなどの基本機能に加え、ゲーム感覚でウォーキングを楽しめる機能が充実。歩くだけでウォーキングポイントが貯まり、さらにアプリ内の住民の依頼を引き受けて達成すると、お宝カードをゲットでき、地域の名産品などが当たる抽選に応募できる機能がついています。また、個人同士や仲間チームを組んで歩数を競うといった使い方も可能です。

皆さんは、ご自身が1日でどのくらい歩いているかご存知ですか?



厚生労働省は、日に男性9,000歩、女性8,500歩とする目標を掲げています(20～64歳の場合)。aruku&を使って、ご自身の毎日の歩数をチェックしましょう!

監修者一覧

- ※掲載は、いずれも2019年2月末時点のものです。
- | | |
|--|--|
| 池田 義雄
日本生活習慣病予防協会理事長
「タニタ」体重科学研究所名誉所長 | 猪俣 善隆
大阪大学大学院医学系研究科 腎臓内科学教授 |
| ●生活習慣病とは? 1 | ●腎疾患(腎臓病) 13~14 |
| ●生活習慣病リスクをチェックしよう! 2 | ●糖尿病(糖尿病) 13~14 |
| ●治療にかかるお金の話 3 | ●日本学術会議 糖尿病科主任教授
(2016年4月から日本大学研究所教授) |
| ●糖尿病 5~8 | |
| ●重症化・合併症のリスク 17~18 | |
| ●予防のポイントは 19~20 | |
| ●若い人にも生活習慣病のリスク 21 | |
| | ●高血圧 15 |
| | ●動脈疾患 16 |
| 井道 道夫
新百合ヶ丘総合病院 消化器・肝臓病研究所 所長
自治医科大学名誉教授 前日本肝臓学会理事長 | |
| ●肝疾患(肝臓病) 9~10 | |
| 神澤 輝実
東京都立駒込病院 副院長(消化器内科) | |
| ●糖尿病(糖尿病) 11~12 | |

5.9~11.13・15.16ページに記述のしかる要旨の目安は?(0冊分)は、各ページの出版を期に算出しています。