

生活習慣病

■生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

「生活習慣病」の範囲については、以下に例示するような生活習慣と疾病との関連が明らかになっているものが含まれます。



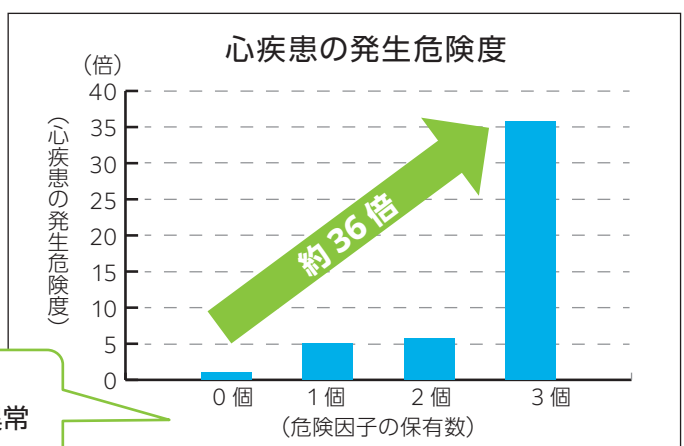
食習慣	Ⅱ型糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く)、大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病 等
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症 等
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病(先天性のものを除く)、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 等
飲酒	アルコール性肝疾患、がん、循環器疾患、糖尿病 等

■以前は「成人病」と呼ばれていたけれど…?

以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症の可能性があることから、1996年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称することを提唱しました。

危険因子（肥満、高血圧症、脂質異常、糖代謝異常）を1つでも持つ人が、動脈硬化を原因とする心疾患を発症するリスクは、危険因子を持たない人の約5倍！危険因子を3つ以上持つ人のリスクは約36倍にも跳ね上がります！

リスクを1つでも減らすことが大切です。



危険因子
●肥満 ●高血圧 ●脂質異常 ●糖代謝異常

【参考資料】：労働省作業関連疾患総合研究班調査 Nakamura et al.jpn Cric j,65

【参考文献】・厚生労働省 e-ヘルスネット (生活習慣病とは) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-001.html>
・新・健康生活のススメ | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00008.html

世界保健機関（WHO）は似たような概念として、NCDs（Noncommunicable diseases、非感染性疾患）という用語を用いています。NCDs には心臓病、脳卒中、がん、糖尿病のほか、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの慢性肺疾患が含まれます。

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
が ん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖 尿 病	○	○	○	○
C O P D	○			

健康習慣を身につけるために できることから始めましょう

『健康生活』6つのススメ

①プラス10の身体活動のススメ

適度な運動、毎日+10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。



②おいしいバランスのススメ

適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。



③禁煙のススメ

喫煙習慣（加熱式たばこを含む）を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。



④節酒のススメ

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

適量（純アルコール1日20g以下、日本酒なら1合、ビールなら500ml）を守り、休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。



⑤質の良い睡眠のススメ

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

⑥健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。



健康の保持増進
定期健康診断、特定健診 など

病気の早期発見・早期治療
各種がん検診 など