2015年3月9日 京都新聞掲載

第3種郵便物認可　京都新聞　2015年(平成27年)3月9日　月曜日　医療のページ　16

知れば納得！生活習慣病 ～正しい知識で病気を予防～　健康生活講座⑳

日本は超高齢化社会に突入し、医療や介護の需要の増加が見込まれ、健康に対しての意識が重要となってきています。日本人の平均寿命は世界1位になり、長寿国となりました。しかし、2013年の「健康寿命」（自立して日常生活を送れる期間を示す）は、男性71・19歳、女性74・21歳と平均寿命に達しません。1月31日に京都新聞文化ホール（京都市中京区）で開催された京都新聞健康生活講座「知れば納得！生活習慣病」では、病気を予防するための正しい知識を専門の医師に話し合っていただきました。

右から金森、清水、高橋、桝田、清原の各氏

食事、運動で体調コントロール

―各分野の治療について。

桝田　糖尿病の診断で重要なのは血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）です。HbA1cは、過去1～2カ月の血糖の平均値を示す指標で6・5%以上の数値で糖尿病と診断されます。糖尿病の症状は、喉の渇き、体重の減少、倦怠感などがあります。そのような症状が出たときは進行しています。糖尿病の薬は近年、非常に進歩しています。昨年、SGLT2阻害剤という新薬が出ました。糖が腎臓から再吸収されることなく、尿に排せつされます。肥満の方で、2～3カ月で約2㌔痩せますが、高齢の方には向いていません。糖を排出する時に、一緒に水分も出るので脱水状態になり、脳梗塞などを起こしやすくなります。また、GLP―1受容体作動薬という注射薬がありますが、向いている人、向いていない人がいます。週1回の薬もありますが、自分が

桝田　出氏

糖尿病であると自覚する意味では、毎日、服薬した方がいいという意見もあります。糖尿病の薬はまず食事、運動でコントロールし、十分ではないときに服用してください。

金森　総合診療科では、何種類もの病気を持っている方を見ることが多いです。例えば、よく処方される高血圧や血糖値、高コレステロールの薬に加え、女性の方では骨粗しょう症の薬なども出されると、数種類の薬を飲まなくてはいけません。多剤問題のことを「ポリファーマシー」といいます。患者さんに「どのようなお薬を飲まれていますか」と聞いても、大抵「白い錠剤とカプセルみたいなもの」と曖昧な返答をされます。このようなときのためにお薬手帳があります。患者さんの記憶が曖昧でもお薬手帳を見れば、一目瞭然です。複数のお薬を飲むことが必ずしも悪いことではないですが、気付けば同じような薬を2種類飲んでいることもあります。

清水　脳血管障害は血管内手術、つまりカテーテル治療を行います。脳動脈瘤の治療は、脚の付け根からカテーテルを入れ、動脈瘤の中に金属のコイルを詰めます。コイルを詰めて血栓化し、出血を防ぐ塞栓術が発達してきました。ただ、瘤のできている場所や出血の具合によりますので、必ずしもカテーテルが適用となるわけではなく、開頭術を行うこともあります。血管の中に血栓が詰まる病気の場合も、血管内治療をすることが多くなりました。脳梗塞の場合、血栓が詰まっているぎりぎりの所までカテーテルを入れ、PPA（塩酸フェニルプロパノールアミン）と呼ばれる薬を流し、血栓を溶かします。しかし、外科的手術が必要な場合もあります。血栓が詰まった場合、3時間以内であれば、PPA治療の適用になる可能性が高いので、迷わず救急車を呼んでください。

高橋　高血圧の方で、「1回飲み出したら一生飲み続けないといけない」と誤解されて、血圧の薬を飲みたがらない方がおられますが、それは間違いです。高血圧は早く治療した方が良いことが分かっています。血圧は上が140以上、または下が90以上が高血圧とされており、どちらかが該当していれば高血圧です。自宅で測る血圧では、5を引いて、上が135以上、または下が85以上で高血圧と考えてください。治療は、減塩、運動、野菜の摂取など生活習慣の是正とお薬になりますが、家庭血圧を毎日測って、記録したノートをかかりつけ医に見てもらい、薬の調整をしてもらってください。狭心症や心筋梗塞は心臓の血管が詰まる病気です。症状によっては救急治療が必要です。胸が苦しくなるなどの症状がある方は、心電図や冠動脈CT（コンピューター断層撮影）などの精密検査を受けてください。詰まった血管は、カテーテルによってステント（金網の筒）を留置したり、バイパス手術を行います。心臓を悪くされた方でも、運動をすることが大事です。適切な運動を行えば心機能も良くなり、生命予後も良くなりますので、監視下での安全な運動に加えて、食事や薬、日常生活の改善も含めた心臓リハビリテーションをお勧めします。

自分で血圧測る習慣付け必要

金森　真紀 氏

―予防について。

金森　胸が痛いという患者さんが来られたとき、症状の他に、年齢や性別、そして動脈硬化のリスクの有無を考えて判断します。女性の場合、閉経とともに動脈硬化を発症しやすいといわれています。また、血圧やコレステロール値、血糖値をチェックし、家族に心筋梗塞の人がいるかなどを質問します。血圧を下げるためには、運動療法と薬物療法が第一です。高血糖など生活習慣に根差したものであれば、生活習慣を変えることで減らせますので、努力してください。日本人は血圧が高いといわれていましたが、家庭で血圧を測れる環境が整いつつあり、血圧が高くなる前に自己管理のために測っていただく習慣付けをすることも大切です。

桝田　お薬手帳は「健診のパスポート」といっています。健診の際に持って来る方が少なく、困っています。健康診断でも、結果を見るときなどに使いますので、忘れずに持って来てください。また、高血圧と糖尿病を両方持っている人の半数は4種類以上服用されていますが、今、二つの薬が1個になっている配合剤もあります。糖尿病患者さんの睡眠時間は、長くても短くても血糖値が良くありません。7時間前後の睡眠をうまく取る工夫をしていただきたいです。体の変化に早く気付くということが一番大事ですので、健診を受けていただくことをお勧めします。

高橋　生活習慣病の予防の第一は、生活習慣を正し、ストレスをためないことです。食事は、塩分と脂肪分を減らしてください。子どもさんやお孫さんなど、若い人の脂肪摂取量が増えているので、今後、生活習慣病が多発してくるのではないかと心配です。子どものころから和食に親しむようにしてください。食事の量は、腹八分目が大事です。運動は、何より歩くことです。少々寒くても、歩いていたら温かくなりますので、家の外に出て歩く習慣を付けてください。

清水　運動はやり過ぎず、自分に合った運動をしましょう。塩分は、例えばお漬物にしょうゆをたっぷりかけない、ラーメンの汁は全部飲まないなどを心掛けてください。阪神・淡路大震災の時、震災2日目に現地に行った際、常用薬がどの薬か分からず出せないということがありました。シールなどで、飲んでいる薬の種類が分かりますので、財布に貼るといいでしょう。薬の名前さえ把握できれば、医者は同じ種類の薬がどれかも特定できます。かかりつけ医が言うことを守れる範囲で守り、楽しく生きることが大切です。

お薬手帳は「健診のパスポート」

ワースト3　がん、心臓病、肺炎

―生活習慣病の恐ろしさと問題点、心臓疾患との関わりについて。

高橋　生活習慣病は、以前は成人病、すなわち高齢になってからかかる病気といわれていましたが、今は生活習慣の乱れが重なったときに起こったり、悪化する病気を総称して生活習慣病といいます。つまり、過食や偏食、運動不足、たばこ、お酒の飲み過ぎ、睡眠不足、ストレスなどが原因となるわけです。具体的には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、脳梗塞や脳出血などの脳卒中、狭心症や心筋梗塞といった心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの肺の病気、骨粗しょう症による骨折、脂肪肝や肝硬変などをはじめ、がんも生活習慣病です。最近は、認知症も生活習慣病として捉えられるようになっています。心臓疾患では、狭心症や心筋梗塞、高血圧、動脈硬化などに加えて、心房細動という脳梗塞の原因になる不整脈も生活習慣病の側面があります。実に多くの疾患が生活習慣病です。日本人の死因1位はがん、2位は心臓病、長い間3位は、脳血管障害でしたが、2012年の統計では肺炎、4位が脳血管障害となっています。この1、2、4位はいずれも生活習慣病です。生活習慣病がいかに多く、かつ生命を脅かす怖いものであるか分かりますし、日常の生活習慣を改善することがいかに大切であるかがお分かりいただけると思います。

桝田　糖尿病には1型と2型があり、1型はインスリンが全く出なくなりますが、全体の2%程度で生活習慣病とはあまり関係がありません。大半は2型です。2型糖尿病の人は、インスリンが出なくなったり、出ていても効きが悪くなってしまいます。原因の一つは遺伝的なもので、両親が糖尿病の場合、子どもの発症率は2倍といわれています。それに加え、生活習慣の乱れによっても発症します。健診や特定保健指導の効果もあり、2012年の厚生労働省の統計では、糖尿病予備軍は減少していますが、糖尿病患者は60万人増えています。企業の健診受診率は7割と高いですが、専業主婦や自営業などを含む全体では4割にすぎません。糖尿病と診断されても治療を受けていない人が3割もいます。放置すると、糖尿病性腎症や網膜症、神経障害などが進行し、人工透析へ移行する可能性があります。

高橋　衛 氏

◇◆ パネリスト ◆◇

洛和会音羽病院　総合診療科　医長　金森　真紀　氏
京都伏見しみず病院　理事長　清水　鴻一郎　氏
島原病院　院長　高橋　衛　氏
武田病院健診センター　所長　桝田　出　氏
コーディネーター　医療ジャーナリスト　清原　邦雄　氏

清水　鴻一郎 氏

寝たきり原因1位　脳血管障害

清水　脳血管障害は、死亡原因において、かつてはがんに次いで2位でしたが、現在は4位に順位が下がりました。しかし、死亡率は減少したものの、寝たきりの原因は脳血管障害が依然として1位です。脳血管障害は、出血あるいは血管が詰まって起こる脳梗塞も脳血管障害の一つです。心房細動などにより、心臓の血栓が脳に詰まる心原性脳塞栓と、糖尿病や脂質異常症などによって血流が悪くなり、血管が詰まる（ラクナ梗塞やアテローム血栓性脳梗塞があります。血管が詰まり、壊死してしまう場所によっては、手足のまひや言語障害を伴うことがあります。

金森　総合診療科は、診断が確定しない状態や体に不調を抱えた方が来られたときに、どのような病気の可能性があるかを診断し、専門の医師へ橋渡しをします。2007年の日本における危険因子に関連する死亡数を見ると、喫煙、高血圧、運動不足、高血糖、食塩摂取、肥満などが「真の死因」ですが、いずれの死亡原因も予防し得るものばかりです。高血圧や糖尿病などの薬を複数飲んでいる方も多いですが、正しい薬剤の処方や服用について指導するのも私たちの大切な仕事だと考えています。

Q&A

Q　血糖値を測る機械について教えてください。（60代男性）

桝田　薬局やインターネットで購入することができ、1万円前後と手頃です。血圧計のように普及しないのは、針を刺して血を出す必要があるからだと思いますが、簡単かつ正確に血糖値を知ることができます。

Q　健康維持のため、毎日8千歩ほど歩いています。これで良いのでしょうか。（80代男性）

高橋　それだけ歩けたら大したもので、それで良いと思います。ただ、人それぞれ健康状態が違いますので、何歩歩いたら良いかは一概には言えません。1日30分、週に4日以上が目安ですが、無理をせず、楽しみながら続けられることが大事です。

Q　高血圧と脂質異常症の薬を飲んでいましたが、最近腕がだるく、重く、一過性虚血発作を起こしました。発作以降、血液をさらさらにする薬も併せて服用していますが、時々腕がだるく不安です。どんな注意が必要でしょうか。（70代女性）

清水　一過性虚血発作は一時的に脳梗塞が起こっている症状です。脳卒中予備軍で、5年以内に40～50%の方が大きな発作を起こすといわれています。一時的な症状だからと軽視せず、専門機関で検査を受けることをお勧めします。

Q　生活習慣病は治るものでしょうか。一生薬を飲み続けるのでしょうか。（60代男性）

金森　患者さん自身が積極的に運動や食事などの生活習慣を改善することで、薬の量を減らせる可能性はあります。自分の健康状態に気付き、理解することが大切です。