

# 今こそ学ぼう！正しい生活習慣病の基礎知識

## 健康生活講座(23)

近年、単に長生きをするのではなく、いかに健康寿命を延ばしていくかが一つの課題とされています。生活習慣病は食生活や運動習慣、喫煙や飲酒などによって引き起こされる病気です。日々の生活習慣を見直し、改善することが生活習慣病の予防や早期治療、ひいては健康寿命の延伸につながるのではないのでしょうか。10月22日に京都新聞健康生活講座「今こそ学ぼう！正しい生活習慣病の基礎知識」で予防や治療について各疾患の専門の医師に話し合っていました。

# 目指そう健康長寿

## 認知症との関係指摘



高橋 衛氏

生活習慣病とは、高橋 生活習慣病の原因は、食べ過ぎ・運動不足・飲酒・喫煙・睡眠不足・働き過ぎに危険です。最近では認知症

と生活習慣病の関係も指摘され、生活習慣の改善によって認知症を防ぐ試みが世界的規模で行われています。健康寿命が短くなる原因としても決して侮れません。心臓の生活習慣病である狭心症・心筋梗塞は冠動脈が詰まる病気です。詰まった冠動脈をカテーテル治療やバイパス手術で治しますが、再発予防には生活習慣

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

います。脳の障害は、血管が破れる出血性疾患と閉塞する脳梗塞に大きく分かれます。頭痛が伴えば出血、頭痛を伴わないしびれやまぶたがある場合は脳梗塞の兆候です。生活習慣と関係が深いのは高血圧性脳内出血で、血管がもろく破れて脳出血してしまいます。脳梗塞は心臓の中で血の塊ができて脳に流れて発症する脳塞栓と、動脈硬化の進行により血管が詰まる脳血栓があります。症状の出ない脳卒中梗塞も進行によって脳血管性の認知症になることもあり、生活習慣の改善が必要です。

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて



「今こそ学ぼう！正しい生活習慣病の基礎知識」

（右から）小川 清一、高橋 衛、永田 清原の各氏

### ◆パネリスト◆

- 京都武田病院 糖尿病センター センター長 小川 清一氏
- 京都リハビリテーション病院 理事長 清水 鴻一郎氏
- 島原病院 院長 高橋 衛氏
- 洛和会東寺南病院 副院長 福永 康智氏
- 武田病院健診センター 所長 榊田 出氏
- コーティナー 医療ジャーナリスト 清原 邦雄氏

## 糖尿病初期に治療を



福永 康智氏

一症状と治療について。福永 糖尿病は進行すると、脱水状態になり体重減少が起こります。糖分が尿に出る際水分も大量に出るので喉が渇き、水をたくさん飲んでしまいが、悪化したときの典型的な症状です。また、急激にインスリンが不足して著しい高血糖に襲われると意識を失い昏睡状態になることがあります。治療を継続している状態では、めったに起こりませんが、勝手に中断すると危険な高血糖となり、意識障害を起こす可能性があるのをご注意ください。糖尿病は慢性疾患で、年月の経過とともに血管障害が起こり全身の臓器に障害が及びます。脳や心臓の血管が詰まると脳梗塞や心筋梗塞、足の血管が

詰まると足壊疽を招きます。無症状の初期段階から治療することが重要です。小川 近年、糖尿病の薬は非常に進歩しており、代表的な薬剤としてSGLT阻害薬があります。健康な人では、腎臓の近位尿細管のSGLT2の働きによって、ブドウ糖が血液中に戻されて、尿糖として排泄されません。SGLT2阻害薬はその働きを阻害することで、尿糖の排泄を増やし、高血糖を改善します。最大の特徴は体重減少であり、単剤では低血糖のリスクもかなり低くなるので、従来の薬剤の欠点を補うものとして期待されています。しかし尿量が増加するので、脱水状態になりやすく、高齢者の方の使用には注意が必要です。榊田 高血圧も薬を飲まないで下がる人が多くいます。薬の使用頻度は、70歳代で約7割はきちんと服用しておられるのですが、50歳代

なると少なくなるのが問題です。降圧目標としては、若年、中年、前期高齢者が140/90mmHg未満、後期高齢者は150/90mmHg未満、糖尿病の人は130/80mmHg未満、慢性腎臓病の人は130/80mmHg未満、脳血管障害や冠動脈疾患の人は140/90mmHg未満です。一日の食塩摂取量の基準は、一般の男性は8g未満、女性はやや未達ですが、高血圧の人や65歳未満で厳しく制限されています。塩分の取り過ぎを防ぐにはカリウムが多い野菜を食べてください。ホウレンソウやバナナなどにたくさん含まれ、食塩が尿から排泄されやすくなります。また、腎臓の悪い人には逆効果で注意が必要なので、高血圧治療は減塩を行うことが重要とされます。

女性はやや未達ですが、高血圧の人や65歳未満で厳しく制限されています。塩分の取り過ぎを防ぐにはカリウムが多い野菜を食べてください。ホウレンソウやバナナなどにたくさん含まれ、食塩が尿から排泄されやすくなります。また、腎臓の悪い人には逆効果で注意が必要なので、高血圧治療は減塩を行うことが重要とされます。

を溶かす薬を集中的に送り込む血管溶解療法も行います。早期発見すれば侵襲が少ない血管内治療が可能なので検査を受ける習慣をつけましょう。高橋 狭心症や心筋梗塞、足の血管が詰まる末梢動脈疾患などの病気に対して、心臓大血管リハビリテーションが保険診療として認められています。その人の心臓の動きや体の状況に応じた運動強度を測定して、それに合わせた負荷で自転車をこいだり歩いたりする運動や筋力トレーニングを行います。並行して、食事・服薬・運動習慣・禁煙などの生活習慣の改善にも取り組む。その結果、再発予防、生活の質の改善、再発予防、寿命を延ばすのが心臓リハビリテーションです。近年、冠動脈の閉塞のみでなく弁膜症によっても、手術より低侵襲なカテーテル治療が行われるようになってきました。それに加えて心臓リハビリテーションを行うことによって、より良い予後が期待できます。

と生活習慣病の関係も指摘され、生活習慣の改善によって認知症を防ぐ試みが世界的規模で行われています。健康寿命が短くなる原因としても決して侮れません。心臓の生活習慣病である狭心症・心筋梗塞は冠動脈が詰まる病気です。詰まった冠動脈をカテーテル治療やバイパス手術で治しますが、再発予防には生活習慣

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

## 無症状で進む高血圧



榊田 出氏

榊田 生活習慣病の中で最も多いのが高血圧で、死亡原因に大きく影響します。患者数は4千万人強といわれ、40歳以上の40〜50%が高血圧症になっています。頭痛やめまいなどが表れることもありませんが、ほとんど無症状で進行しますが、ほとんど無症状で進行

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

や吐き気が同時に起こることが特徴です。出血性脳血管障害でも少し破れた程度だと意識がしっかりしていることや、閉塞性脳血管障害では急性発作で一過性のまひや物が見えにくくなる破れた途端に激しい頭痛が起きます。くも膜下出血はいきなり頭を締められたような痛みに襲われるといわれます。腫瘍刺激症状として首を曲げると頭痛や吐き気が増強します。脳内出血は、出血によって脳圧が上がると、頭痛

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

## 1日3食きっちり



小川 清一氏

小川 糖尿病は生活習慣病が大きく関わっています。一定のカロリーの中で炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞という不整脈が増え、おりに脳梗塞を引き起こすことがあります。清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳卒中です。数値化は困難ですが、全体的な病気の発症のきつかけともいわれ、研究が進められて

## Q&A

Q (70代男性) 健康寿命を延ばすために最も有効なことは何ですか。(70代男性) 福永 これだけ学ばなければいけません。運動や適度な栄養などが重要になります。長寿者の特徴として、生きがい、趣味がある、時勢に関心を持つ、人との交流がある、足腰を鍛えている、乳製品・野菜・魚をよく取り、などが知られています。今後の生活の参考にしてください。

Q よく汗が出て体がほてります。どのような生活を心がければよいでしょうか。(60代女性) 小川 汗が掛かると体温調節がうまくできず、脱水状態になり、高血圧や糖尿病のリスクが高まります。適切な水分補給と、汗を拭き取ることで予防しましょう。

Q リハビリを受ける際の注意点や心掛けることはありますか。(80代女性) 清水 リハビリの最大の目的は痛みや不快感を防ぐことです。早期に開始することが大切で、まずは座位から始めることで肺炎の合併症を予防します。次に立位、離床の時間を増やしていくことで、筋力を鍛えたいです。ゴールを決めて計画を立て、先生やスタッフと目標を共有することが大切です。体を動かさないだけでなく、イメージトレーニングで反復することがリハビリを助けます。