

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。



(右から)小川 清一、高橋 衛、永田 清原の各氏

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、食へ過ぎ、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

12万人が死亡しているという研究結果があります。喫煙を止めるのは喫煙者ですが、死に最も影響するのは喫煙者です。肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こし、日本では1年に

の改善が必須です。近年、心筋梗塞や脳梗塞が急増しており、脳梗塞の中には大血管が流れて脳梗塞を引き起こすものがあります。

清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳動脈硬化です。数値化は困難ですが、全体的に病気の発症のきっかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞や脳梗塞が急増しており、脳梗塞の中には大血管が流れて脳梗塞を引き起こすものがあります。

清水 脳疾患で近年注目されているのは、「最大の敵」と指摘された脳動脈硬化です。数値化は困難ですが、全体的に病気の発症のきっかけともいわれ、研究が進められて

の改善が必須です。近年、心筋梗塞や脳梗塞が急増しており、脳梗塞の中には大血管が流れて脳梗塞を引き起こすものがあります。

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

に注意してください。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SGLT2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。

清水 脳血管障害は血管が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。腫瘍刺激症状といっ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

女性はやがて未済ですが、高血圧は60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、食塩が尿から排出されやすくなります。また、腎臓の悪い人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ています。

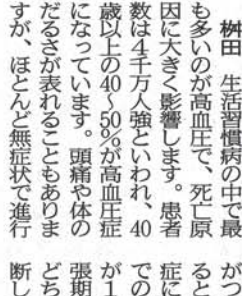
や吐き気が同時に起こることが特徴です。出血性脳血管障害でも少し破れた程度だと意識がしっかりしていることや、閉塞性脳血管障害では急性期に過剰な薬を投与して一時的に意識がよくなることもよく見られます。脳血管障害は急性期に適切な治療を受けることが重要です。脳梗塞の前兆かもしれないので検査を受けてください。現在、血管内手術が発達し、動脈瘤のすくはまでカテーテルを入れコイルで詰める治療や脳梗塞に対してtPAという血栓

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、再び健康な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。

福永 最近、全体のカロリーを制限せずに糖質のみを制限する糖質制限食が話題になっています。確かに食後の血糖上昇を抑えることができ、現時点で糖質制限食というものは歴史が浅く、長期的に続けた場合の影響が不明なので、積極的にはお勧めしません。もう一つの方法として、炭水化物の摂取を食事の最後に回すという方法があります。まず野菜を取って、次にタンパク質、そして最後に炭水化物を取るという方法です。食後の血糖値の上昇を抑えることができます。炭水化物の摂取のタイミングでインスリンが抑えやすくなります。この方法なら、糖質制限食と異なり、栄養バランスの問題は起こらないので、より安全な方法といえます。

高橋 肉を食べよう」という話題をテレビや週刊誌で見ますが、これは「良質なタンパク質を食べよう」という意味で、魚、豆腐、鶏などの白肉のことであると理解してください。牛肉や豚肉などの赤い肉は多く食べると、水やお茶といった水分を補給する必要があります。スポーツドリンクなどは血糖値が上がるので注意が必要です。Q 1人暮らしの食生活についてアドバイスをお願いします。(60代女性) 小川 弁当や惣菜を買われることが多いと思いますが、食物繊維不足、カロリー過多、n-6系不飽和脂肪酸が多くなる結果を招きます。3食しっかりと取り、野菜やサラダを別に買って食物繊維を意識してください。高齢者の糖尿病の1人暮らしの方には宅配食を勧めたいです。

無症状で進む高血圧



志田 出氏

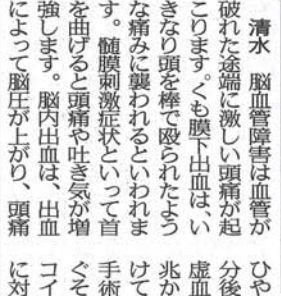
志田 生活習慣病の中で多いのが高血圧で、死亡原因に大きく影響します。患者数は4千万人強といわれ、40歳以上の40〜50%が高血圧症になっています。頭痛やめまいなどが表れることもありますが、ほとんど無症状で進行しますが、ほとんど無症状で進行

して悪化します。高血圧は動脈硬化を招き、血管壁が厚くなって血流が悪くなることにより、一層血圧が高くなるという悪循環に陥ります。血管の壁に傷がつきコレステロールがたまり、心筋梗塞や脳梗塞の発症にもつながります。診察室での測定は上の血圧(収縮期)が140mmHg以上、下の血圧(拡張期)が90mmHg以上で、どちらかである高血圧と診断します。近年、重視される

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、再び健康な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。

福永 最近、全体のカロリーを制限せずに糖質のみを制限する糖質制限食が話題になっています。確かに食後の血糖上昇を抑えることができ、現時点で糖質制限食というものは歴史が浅く、長期的に続けた場合の影響が不明なので、積極的にはお勧めしません。もう一つの方法として、炭水化物の摂取を食事の最後に回すという方法があります。まず野菜を取って、次にタンパク質、そして最後に炭水化物を取るという方法です。食後の血糖値の上昇を抑えることができます。炭水化物の摂取のタイミングでインスリンが抑えやすくなります。この方法なら、糖質制限食と異なり、栄養バランスの問題は起こらないので、より安全な方法といえます。

高橋 肉を食べよう」という話題をテレビや週刊誌で見ますが、これは「良質なタンパク質を食べよう」という意味で、魚、豆腐、鶏などの白肉のことであると理解してください。牛肉や豚肉などの赤い肉は多く食べると、水やお茶といった水分を補給する必要があります。スポーツドリンクなどは血糖値が上がるので注意が必要です。Q 1人暮らしの食生活についてアドバイスをお願いします。(60代女性) 小川 弁当や惣菜を買われることが多いと思いますが、食物繊維不足、カロリー過多、n-6系不飽和脂肪酸が多くなる結果を招きます。3食しっかりと取り、野菜やサラダを別に買って食物繊維を意識してください。高齢者の糖尿病の1人暮らしの方には宅配食を勧めたいです。



清水 清一氏

清水 脳血管障害は血管が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。腫瘍刺激症状といっ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

女性はやがて未済ですが、高血圧は60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、食塩が尿から排出されやすくなります。また、腎臓の悪い人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ています。

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期に過剰な薬を投与して一時的に意識がよくなることもよく見られます。脳血管障害は急性期に適切な治療を受けることが重要です。脳梗塞の前兆かもしれないので検査を受けてください。現在、血管内手術が発達し、動脈瘤のすくはまでカテーテルを入れコイルで詰める治療や脳梗塞に対してtPAという血栓

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、再び健康な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。

福永 最近、全体のカロリーを制限せずに糖質のみを制限する糖質制限食が話題になっています。確かに食後の血糖上昇を抑えることができ、現時点で糖質制限食というものは歴史が浅く、長期的に続けた場合の影響が不明なので、積極的にはお勧めしません。もう一つの方法として、炭水化物の摂取を食事の最後に回すという方法があります。まず野菜を取って、次にタンパク質、そして最後に炭水化物を取るという方法です。食後の血糖値の上昇を抑えることができます。炭水化物の摂取のタイミングでインスリンが抑えやすくなります。この方法なら、糖質制限食と異なり、栄養バランスの問題は起こらないので、より安全な方法といえます。

高橋 肉を食べよう」という話題をテレビや週刊誌で見ますが、これは「良質なタンパク質を食べよう」という意味で、魚、豆腐、鶏などの白肉のことであると理解してください。牛肉や豚肉などの赤い肉は多く食べると、水やお茶といった水分を補給する必要があります。スポーツドリンクなどは血糖値が上がるので注意が必要です。Q 1人暮らしの食生活についてアドバイスをお願いします。(60代女性) 小川 弁当や惣菜を買われることが多いと思いますが、食物繊維不足、カロリー過多、n-6系不飽和脂肪酸が多くなる結果を招きます。3食しっかりと取り、野菜やサラダを別に買って食物繊維を意識してください。高齢者の糖尿病の1人暮らしの方には宅配食を勧めたいです。

高橋 肉を食べよう」という話題をテレビや週刊誌で見ますが、これは「良質なタンパク質を食べよう」という意味で、魚、豆腐、鶏などの白肉のことであると理解してください。牛肉や豚肉などの赤い肉は多く食べると、水やお茶といった水分を補給する必要があります。スポーツドリンクなどは血糖値が上がるので注意が必要です。Q 1人暮らしの食生活についてアドバイスをお願いします。(60代女性) 小川 弁当や惣菜を買われることが多いと思いますが、食物繊維不足、カロリー過多、n-6系不飽和脂肪酸が多くなる結果を招きます。3食しっかりと取り、野菜やサラダを別に買って食物繊維を意識してください。高齢者の糖尿病の1人暮らしの方には宅配食を勧めたいです。



清水 清一氏

清水 脳血管障害は血管が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。腫瘍刺激症状といっ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

女性はやがて未済ですが、高血圧は60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、食塩が尿から排出されやすくなります。また、腎臓の悪い人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ています。

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期に過剰な薬を投与して一時的に意識がよくなることもよく見られます。脳血管障害は急性期に適切な治療を受けることが重要です。脳梗塞の前兆かもしれないので検査を受けてください。現在、血管内手術が発達し、動脈瘤のすくはまでカテーテルを入れコイルで詰める治療や脳梗塞に対してtPAという血栓

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、再び健康な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。

福永 最近、全体のカロリーを制限せずに糖質のみを制限する糖質制限食が話題になっています。確かに食後の血糖上昇を抑えることができ、現時点で糖質制限食というものは歴史が浅く、長期的に続けた場合の影響が不明なので、積極的にはお勧めしません。もう一つの方法として、炭水化物の摂取を食事の最後に回すという方法があります。まず野菜を取って、次にタンパク質、そして最後に炭水化物を取るという方法です。食後の血糖値の上昇を抑えることができます。炭水化物の摂取のタイミングでインスリンが抑えやすくなります。この方法なら、糖質制限食と異なり、栄養バランスの問題は起こらないので、より安全な方法といえます。

高橋 肉を食べよう」という話題をテレビや週刊誌で見ますが、これは「良質なタンパク質を食べよう」という意味で、魚、豆腐、鶏などの白肉のことであると理解してください。牛肉や豚肉などの赤い肉は多く食べると、水やお茶といった水分を補給する必要があります。スポーツドリンクなどは血糖値が上がるので注意が必要です。Q 1人暮らしの食生活についてアドバイスをお願いします。(60代女性) 小川 弁当や惣菜を買われることが多いと思いますが、食物繊維不足、カロリー過多、n-6系不飽和脂肪酸が多くなる結果を招きます。3食しっかりと取り、野菜やサラダを別に買って食物繊維を意識してください。高齢者の糖尿病の1人暮らしの方には宅配食を勧めたいです。

高橋 肉を食べよう」という話題をテレビや週刊誌で見ますが、これは「良質なタンパク質を食べよう」という意味で、魚、豆腐、鶏などの白肉のことであると理解してください。牛肉や豚肉などの赤い肉は多く食べると、水やお茶といった水分を補給する必要があります。スポーツドリンクなどは血糖値が上がるので注意が必要です。Q 1人暮らしの食生活についてアドバイスをお願いします。(60代女性) 小川 弁当や惣菜を買われることが多いと思いますが、食物繊維不足、カロリー過多、n-6系不飽和脂肪酸が多くなる結果を招きます。3食しっかりと取り、野菜やサラダを別に買って食物繊維を意識してください。高齢者の糖尿病の1人暮らしの方には宅配食を勧めたいです。

Q&A

Q (70代男性) 高橋 ます、何か病気が潜んでいないかどうかを判断する必要があります。医師にご相談ください。その上で原因に応じた指導を受けていただくのがよいと思います。

Q 熱中症予防には水分だけでなく塩分も必要といわれています。血圧のことを考えると塩分は控えたいのですが、どの程度取ればよいのでしょうか。(60代女性) 志田 汗から出る塩分は1リットルあたり3g程度といわれています。高齢の方はそんなに汗をかかないので、汗をかく必要はないです。

Q リハビリを受ける際の注意点はありますか。(80代女性) 清水 リハビリの最大の目的は寝たきりを防ぐことです。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。段階を踏んでいきます。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事です。体を動かさないといくても、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。

高橋 肉を食べよう」という話題をテレビや週刊誌で見ますが、これは「良質なタンパク質を食べよう」という意味で、魚、豆腐、鶏などの白肉のことであると理解してください。牛肉や豚肉などの赤い肉は多く食べると、水やお茶といった水分を補給する必要があります。スポーツドリンクなどは血糖値が上がるので注意が必要です。Q 1人暮らしの食生活についてアドバイスをお願いします。(60代女性) 小川 弁当や惣菜を買われることが多いと思いますが、食物繊維不足、カロリー過多、n-6系不飽和脂肪酸が多くなる結果を招きます。3食しっかりと取り、野菜やサラダを別に買って食物繊維を意識してください。高齢者の糖尿病の1人暮らしの方には宅配食を勧めたいです。