

特集 飲み過ぎ・食べ過ぎに注意!

「生活習慣病」の予防と対処法

生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれ、この病気で亡くなる人は全体の6割を占めている。そこで生活習慣病に詳しい札幌医科大学の元学長で、現在日本医療大学総長の島本和明氏に、病気の目安となる検査数値を含め、わかりやすく説明してもらった。

一方、コロナ禍による巣ごもり生活での飲み過ぎの傾向がみられるという。北海道大学の坂本直哉消化器内科教授に、アルコールと肝臓病との関連について聞いてみた。

生活習慣病をもたらし「食」「運動」「喫煙」「飲酒」の4要素

札幌医科大学元学長
日本医療大学総長
島本 和明氏

——生活習慣病を発症させる要因は。

- ①食生活②運動③喫煙④飲酒です。特に循環器系の心臓血管病については、食事、運動、喫煙を含めた生活習慣が密接に関係します。そこで従来の早期

発見・早期治療の概念から生活習慣を改善して病気が起きないようにする一次予防にウエイトを置いた考え方が生活習慣病の考え方です。

その基礎になるのが、食事や運動、喫煙。飲酒は適量はよいが、飲み過ぎはよくない。——食生活で気を付ける点は。

①食塩 ②肥満(単位・kg)については、身長と仕事(労作)の量によって変わるので「表1」を参考にしてください。一般には「1800~2000」と言われています。

の1日の摂取量(単位・g)は、高血圧の人であれば「6」未満。健康者の場合は、男性が「7・5」未満、女性は「6・5」未満(厚生労働省・日本人の食事摂取基準・2020年版)。



▲島本和明氏

③コレステロールでは、かつて厚生労働省は1日の摂取量(単位・mg)の上限を男性「750」、女性「600」としていましたが、撤廃しました。その理由ですが、米国でコレステロールを多く摂取しても血中のコレステロールは上がらないことがわかり、それを受けて日本も上限を撤廃しました。

高齢者には「インターバル走」

——運動については。一般に軽く汗ばむ程度

いままで牛乳や乳製品は、乳脂肪がコレステロールを上げ、肥満につながるということが言われていましたが、血中コレステロールの値は変わらない。加えて牛乳や乳製品を摂取すればするほど、血圧

が下がり、糖尿(糖代謝)も肥満も改善されることわかつてきました。さらに最近の論文では、乳脂肪の摂取が多い人ほど、心臓血管系の病気が少ないという報告もなされています。

度の「急ぎ足」あるいは「軽いジョギング」を1日30分・週に3回が血圧を下げ、糖尿(糖代謝)をよくする、肥満抑制の効果があるとされています。

【表1】1日の適切なエネルギー量

$$\text{1日の適切なエネルギー量 (kcal)} = \text{目標体重 (kg)} \times \text{エネルギー係数 (注2)}$$

注1) 目標体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 ~ 25 年齢等によって適宜判断する
注2) エネルギー係数

軽い労作(大部分が座位の静的活動)	25~30(kcal/kg 目標体重)
普通の労作(通勤・家事、軽い運動を含む)	30~35(kcal/kg 目標体重)
重い労作(力仕事、活発な運動習慣)	35~(kcal/kg 目標体重)

例：身長160cmでデスクワークが多い人の場合

目標体重 $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.3(kg)$
 エネルギー係数 軽い労作となるため、エネルギー係数は、**25~30(kcal/kg 目標体重)**
 1日の食事で摂取した方がよい適切なエネルギー量 $56.3(kg) \times 25 \sim 30(kcal/kg \text{ 目標体重}) \approx 1,400 \sim 1,700(kcal)$ と、計算できます。

分間、その後3分間普通に歩くことを5回繰り返すと、同じ効果が得られるため、高齢者にはお勧めです。

喫煙については、日本の感染症以外の病気と生活習慣との関係で、死因のトップは喫煙です【表2】。内訳はがん、心臓血管病、動脈硬化に加えて慢性閉塞性肺

疾患(COPD)で亡くなっています。いわば喫煙は、生活習慣病だけでなく、がんや心臓病、肺も含め日本で最も大きな死因になっている生活習慣だと言えます。

飲酒については、エタノール換算(単位・ml)で男性が1日「20」以下、女性は「10



続きは『**月刊クオリティ**』本誌を
ご覧ください。

▼ ご購読のお申し込みは ▼

○インターネットでのお申し込みはこちらから
<https://qualitynet.co.jp/koudoku/>

○お電話でのお申し込みはこちらから

TEL 011-644-0101

(9:00 ~ 17:30 土日・祝日をのぞく)