

過ぎに注意!

「生活習慣病」の予防と対処法

特集

飲み過ぎ・食べ

「生活習慣病」

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



▲島本和明氏

生活習慣病を発生させる要因は、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

——生活習慣病を発生させる要因は、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。飲酒は適量はやいが、飲み過ぎはよくない。——食生活で気を付ける点は、

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。

高血圧では①食塩、糖尿病では②肥満、脂質異常症では③コレステロールです。①食塩の1日の摂取量(単位:g)は、高血圧の人で

一方、肝硬変は飲み過ぎが原因で発症するとみられているが、酒を飲まなくても肝硬変になる「NASH」が注目されている。北海道大学の坂本直哉消化器内科教授に、これらについて聞いてみた。

「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、米国の食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。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

あれば「6」未満。健全者の場合は、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)。

②肥満(単位・kcal)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。

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

【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) × 1.6(m) × 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) × 25~30(kcal/kg 目標体重) = 1,400~1,700(kcal)と、計算できます。



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)