

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、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。

生活習慣病もたらす

「食」「運動」「喫煙」「飲酒」

●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。飲酒は適量が良いが、飲み過ぎはよくない。

—食生活で気を付ける点は。
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)。

北海道は食塩の摂取量が減少傾向にあり、2016年度は10・0gと全国平均(9・9g)並みになっていますが、前述の適正値と比較するとまだまだ多いと言えます【表1】。

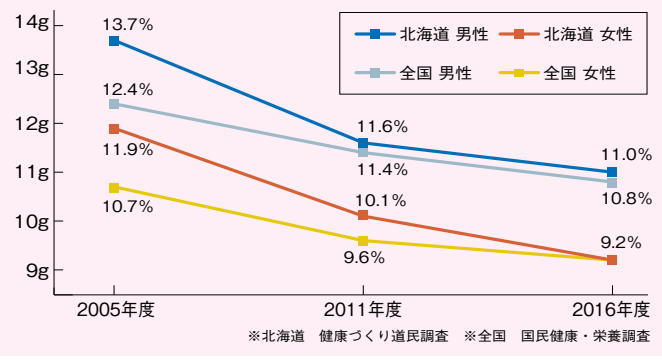
②肥満(単位・kcal)については、身長と仕事(労作)の量によって変わるので【表2】を参考にしてください。一般には「1800」2000」と言われて

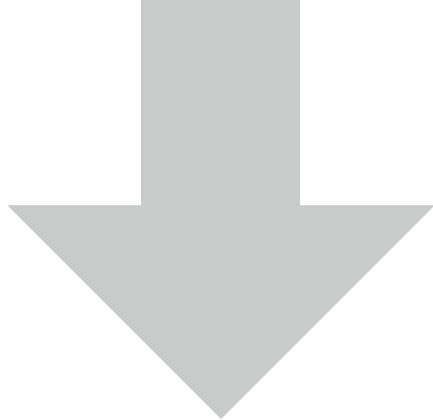
③コレステロールは、かつて厚生労働省は1日の摂取量(単位:mg)の上限を男性「750」、女性「600」としていましたが、撤廃しました。その理由ですが、米国でコレステロールを多く摂取し

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、血糖圧が下がり、糖尿(糖代謝)も肥満も改善されることがわかってきま

【表1】北海道の食塩摂取量の平均

・2016年度は全国と同水準であるが、目標値よりも摂取量が多い。
・2005年度以降、減少傾向にある。





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)