

# 健康寿命

## 延ばすには

31

長野松代総合病院医師 前川 智

生活習慣病とは「健康のと言えない生活習慣」が関係している病気のことです。逆に、生活習慣次第で発病を防ぐことができる病気という考え方もできます。また、発病した後の経過は、生活習慣によつて大きく左右される

病気の原因として分かりやすいのは、細菌やウイルスなどの「病原体」や「有害物質」などです。また、何らかの病気になりやすい体質が先祖から引き継がれる「遺伝的要素」も、病気の発症や進行に影響します。そして、もう一つ、食習慣、運動習慣、嗜好（飲酒や

### 薬を漫然と飲んでいませんか

喫煙、休養の取り方などの「生活習慣」も、糖尿病、高血圧、さらにはがん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっていることが明らかになっていきます。生活習慣病とは、これら三つの要素のうち、三番目の生活習慣に関わる要素が強い病気をまとめて言い表した総称です。

生活習慣病に該当する主な病気として、肥満症、糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症・痛風、脂肪肝、アルコール性肝炎、慢性腎臓病、慢性

閉塞性肺疾患（肺気腫や慢性気管支炎など）、肺がん、大腸がん、歯周病、などが挙げられます。

現在、これらの生活習慣病の改善と予防が大きな課題となつています。例えば、生活習慣病の代表格である糖尿病の患者数は、予備群を含めると2千万人

## 生活習慣の改善で治癒を

### 糖尿病や高血圧に対する治療

#### ①薬の服用

あくまで対症療法⇒決して治っているわけではありません

#### ②食事療法などで正常値になつた⇒治癒といえます



生活習慣病の多くは、対応している人がほとんどです。生活習慣を変えるのは面倒なので、薬を飲むだけで良いのなら、その方が手取り早いからです。生活習慣病に対し薬を飲み続けるのは、「風邪の発熱に対して熱さましを飲む」「変形性膝関節症の痛みに対して痛み止めを飲む」と同じようなものです。解熱剤や鎮痛剤は、症状を取るための対症療法であり、根本的に病気を治す治療ではありませんよ。糖尿病や高血圧を薬でコントロールするのにも、あくまで対症療法として数字をコントロールしているだけで、決して治っているわけではありません。それに対して、現代の日本では、食事療法などで生活習慣を改善し、減量力を入れるのではなく、薬で

値になつた場合は、治癒といえます。薬で数値が良くなるのと、生活習慣の改善に成功して数値が良くなるのは、見かけ上のデータは同じかもしれませんが、意味合いが全く違います。薬で糖尿病や高血圧の値を正常化したとしても、それらの病気が治つたことにはならないので、糖尿病や高血圧は持病（基礎疾患）ということになります。持病をお持ちの人は、生活習慣特に食習慣を改善することで、漫然と薬を服用することから脱却していただければと思います。

〈第4土曜日に掲載〉