



**いきいき健康講座要旨** 去る平成15年6月10日に行われた第20回健康講座の内容をまとめました。

## 「生活習慣病をぶっとばせ」

本田剛彦先生（本田記念あおいクリニック院

### 生活習慣病とは

65歳以上の高齢者は日本全国で2365万人に達し、県内の高齢化率も全国平均の18.9%とほぼ同じ18.7%である。県内で矢本町の高齢化率は17.3%とまだ低い、志津川町では23%であり、最も高齢化率の高い七ヶ宿町では39.1%にも達しており、このような少子高齢化は年々進んでいる。

日本人の主な死因は、がん、心臓病、脳血管障害と続くが、昭和31年、厚生省はこれら成人における死亡率の高い疾患を成人病と呼んだ。しかし、こうした疾患は決して成人になってから発症するものではなく、子供の頃からの食生活、運動、栄養、喫煙、飲酒などといった生活習慣に基づくものとして、平成8年12月に、これまでの成人病という名称を改めて生活習慣病と呼ぶようにした。高血圧、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症、肝機能異常、胃十二指腸潰瘍なども含まれるが、特に動脈硬化に起因した病気が問題となる。

### 動脈硬化

血圧の正常値は収縮期(最高)血圧が130以下、拡張期(最低)血圧が80以下であるが、高血圧とは収縮期血圧が140以上、拡張期血圧が90以上と定義されている。

オームの法則によると電圧は電流×抵抗で表されるが、血圧も同様に、血流量と末梢血管抵抗との積で算出される。つまり血流量が同じでも、末梢血管抵抗が大きいと血圧が上がる。この末梢血管抵抗を上げる要因は動脈硬化であり、いかに動脈硬化の進行を抑えるかが重要な問題である。動脈硬化は高血圧を惹き起こすが、逆に高血圧によっても動脈硬化は進む。高い血圧にさらされていると血管が傷み、そこを修復する為に色々な物質が集まって来



て動脈硬化が進むからである。またコレステロールが高いと、血管内に沈着して血管抵抗を



高める。糖尿病においても血管が損傷されて、動脈硬化が進むと言われている。

### ライフスタイルと生活習慣病

喫煙、ストレス、不適切な食生活、運動不足、適量を越えたアルコールは生活習慣病を惹き起こす主たる要因である。

喫煙は血管平滑筋の収縮を起こし、血管抵抗を上げ、高血圧や脂質代謝異常を惹き起こし、その結果動脈硬化へと進み、脳梗塞や心臓病を惹き起こす。また、喫煙はガンに対する免疫能力を低下させ、肺がんや子宮ガンなどを起こしたりする。喫煙、高血圧、高脂血症の3つが合併すると、危険因子を有さない場合の10倍もの危険率となるといわれている。

運動は新陳代謝、心機能の改善、ストレス解消、筋肉や関節の柔軟性を保つなどの効用があり、運動習慣を身につけて持続させる事が大切である。しかし、過度の運動はかえって危険であり、隣に並んで運動している人と楽に話ができる程度の運動が良いとされている。

現代人はストレスから逃れる事は出来ない、いかにしてストレスを解消するかが問題である。各自上手なストレス解消法を工夫する必要がある。

過食、運動不足、アルコールは肥満を起こし、肥満が直接或いは高血圧、糖尿病、高脂血症を介して動脈硬化を惹き起こす。志津川の小中学生を対象にして調査した結果、太っている又は太り過ぎている生徒は全体の31.7%も存在している事が分かった。大人になってから気をつけるのではなく、小さい頃から正しい食生活を身に付けることが必要である。

### 自分との闘い

生活習慣病を克服するには正しい食生活、適度な運動習慣、ストレス解消、禁煙、過度の飲酒をしないなど、自分との闘いに勝つ事である。寝たきりの生活で長生きするのではなく、自立した生活、いわゆる健康寿命を延ばして、ピンピンコロリンと寿命をまっとうできるように、死ぬまで元気で行こう。



### 本田剛彦（ほんだたけひこ）先生プロフィール

仙台一高卒。昭和43年に東北大学医学部を卒業した後、胸部外科教室に入って心臓外科の診療と研究に従事し、昭和47年に渡米して人工心臓の研究を行った。帰国後東北大学胸部外科、国立仙台病院に勤務した後、昭和58年から志津川町で地域医療に取り組んでいる。