

## ■生活習慣を見直しましょう

何故生活習慣を改善しましょうと言われるか？当然生活習慣病が増えているからではありませんが、それと同時に医療費が増えているからです。心血管系疾患、脳血管疾患、いわゆる脳卒中とか心筋梗塞のようなものが非常に増えています。悪性新生物、これは環境要因であったり遺伝的な要因であったり変異物質が要因であったりしますが、生活習慣にも影響しています。悪性新生物全体で考えると、約6割が生活習慣病の影響を受けることになります。ですので、食生活を改善するという事は非常に重要だと思います。さらに今、非常に話題になっていることが介護の問題です。脳血管疾患で一命を取り留めても、麻痺が残ってしまい介護が必要になってしまうということがあります。寝たきりになる原因の約35%が脳血管疾患であるというデータもあります。ですから、生活習慣病を予防することで医療費の削減に繋がりますし、介護の苦勞、リスクも減らせるのではないかと考えられます。そのため、自分の生活を見直すことによって予防できる生活習慣病を少しでも減らしていこうという考え方になるわけです。

生活習慣病のイメージ図として厚生労働省が出したポスターがあります。不健康な生活習慣、煙草やアルコールの問題も含めて、運動不足であったり過食であったり、そういったものはレベル1と書かれています。要するに、不健康な生活をしていること自体が生活習慣病のレベル1のステージですよという考え方です。ですから、この段階から少し注意喚起していこうというわけです。こういう状況を長く続けていると、あとは川の流れて下に行くほど止められなくなるというイメージで絵が作られています。レベル2はリスクが上がった段階であり、まだ肥満症という“病”にはなっていないけれど肥満傾向の方、それから糖尿病ではなく高血糖の方、あるいは血圧が高いと言われる方はレベル2になります。レベル3がようやく病です。単なる肥満ではなく肥満症であったり、高血糖ではなく糖尿病であったり、高血圧ではなく高血圧症と診断される方です。レベル2と3の境目は医学で明確に分類されています。この状態が問題なのは、痛みも痒みも感じないということです。サイレントデジーズといい、気付かないうちに病態が進行してしまう病気です。ですので、気付いたときには脳梗塞、心筋梗塞、動脈硬化を起こしているということです。本来は日常の検診などで、レベル2~3くらいで注意喚起されているはずなので、そこで自分の食生活を見直すきっかけをとってもらえれば良いということになっています。レベル4~5のような麻痺の状態にならないようにするためには、レベル1の段階を是正しないと生活習慣病、メタボを改善することはなかなか難しいと言われています。