

## 健康110番

健康に関する知識は、少しでも知っていれば大いに役立つ大切な財産といえます。皆様の健康相談に、現在第一線の医療現場でご活躍中の臨床医がわかりやすくお答えいたします。お気軽におハガキをお寄せ下さいませ。

(おハガキの宛先)〒530-8691 大阪市中央郵便局私書箱171号  
ABC健康110番 係



聞き手  
唐川 満知子さん

ABC朝日放送ラジオ 100.8 kHz  
放送時間/毎週・土曜日13時24分ごろ～13時34分  
日曜日 8時45分ごろ～ 8時55分

### 今回のテーマ

# 【生活習慣病について】

唐川

45歳の主婦の方からのご質問です。「生活習慣病について、テレビなどで取り上げられているのをよく目にします。今現在、特に悪いところはないのですが、主人ともどもそろそろ調べておいたほうがいいだろうかと話しています。どんな検査でどういことがわかるのですか」

長野

はい。生活習慣、たとえばどのような食生活をされているか、どのような休養をとられているか、あるいはタバコを吸われているかどうか、アルコールをどのくらい飲まれているかといった生活習慣によって発生してくる病気ということで、まとめて生活習慣病と呼ばれています。

唐川

以前は成人病と言っていたんですね。

長野

以前は加齢、年をとるにしたがって発生して



くる病気ということで、成人病と呼ばれていました。今はただ年をとるだけでなく、生活習慣が大きく影響している高血圧や糖尿病、動脈硬化を中心とする心臓病や脳卒中などの病気をまとめて生活習慣病というようになっています。

唐川

最近よく取り上げられるのは、なぜなんでしょう。

長野

この病気が働き盛りの人や主婦の方など40、50代の方を中心におこり、家庭での問題が大ききことが取り上げられる原因だと思えます。また、普段の生活で予防できるということも原因のひとつだと思われれます。

唐川

ご質問の方は特に悪いところはないようですが、調べておいたほうがいいのでしょうか。

長野

そうですね、生活習慣病はサイレント・キラリといまして、特に症状がおきていない人に対して突然死などをもちやすさがあるのが怖いんです。特に悪いところがないというのは、症状がないだけで、実は調べてみるといろいろと悪いところが見つかる方が多いとい

唐川

うのが現状です。

長野

検査はどういうものを受ければいいのかという。一般に簡単な定期検診でいいのですが、たと

唐川

えば血圧を測定することによって高血圧かどうかかわかりますし、血液検査で血糖値を測って糖尿病かどうか、あるいはコレステロールが高ければ高脂血症に注意といったことがわかります。尿検査によって耐糖能の異常などもわかります。

唐川

生活習慣病を予防するには、日頃どういうことに気をつけなければいいのですか。

長野

まず、睡眠時間をきちんと取るということですね。それからタバコを吸わない。アルコールを飲みすぎない。定期的に運動することも必要だと思えますし、朝食をとって一日三食きちんと食べる。肥満を予防するために適正体重を維持することも大事です。

唐川

今、症状が出てなくても、きちんとコントロールしておかないといけないということですね。

長野

そうですね。40代の方がそれを今から始めるのと始めないので、高齢になったとき病気の発症が違ってきますから、非常に大切だと思います。

唐川

わかりました。ぜひ参考にしていただきたいと思います。『生活習慣病』について、第一東和会病院の長野文昭先生にお答えいただきました。ありがとうございました。

### お答え

第一東和会病院  
消化器内科部長

長野 文昭 先生