

健康自己管理

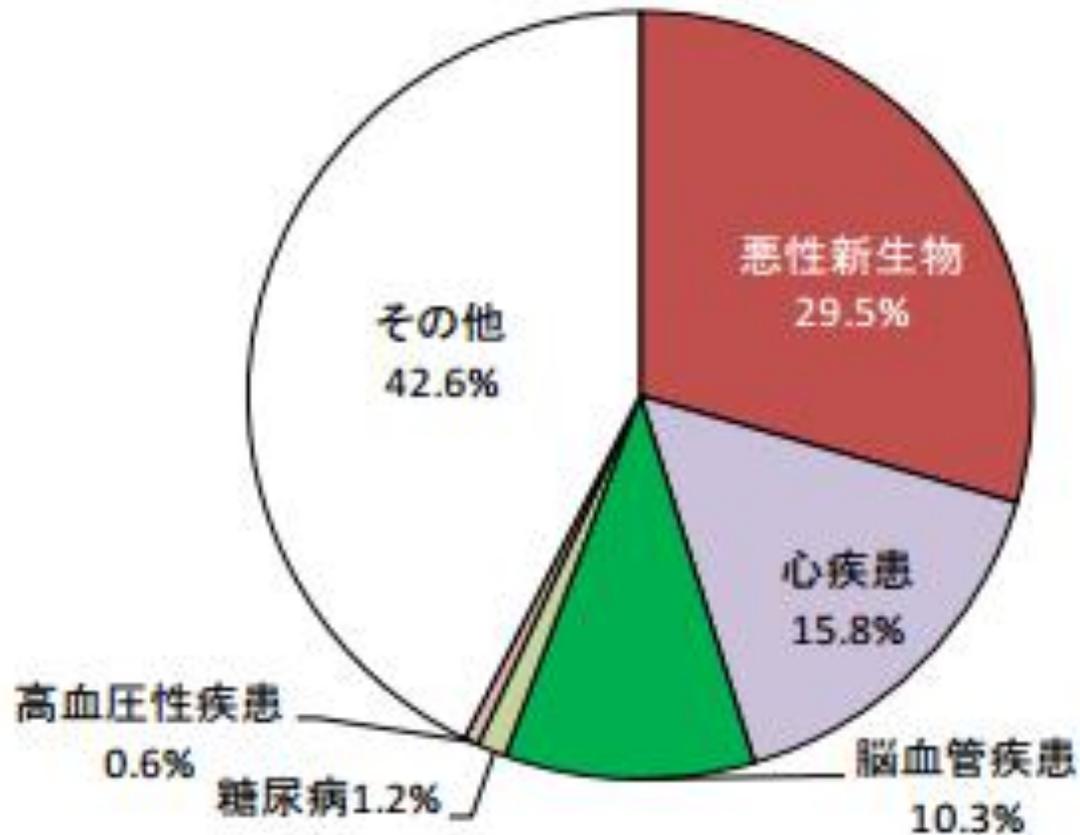
：生活習慣病とこころの健康

京都大学大学院医学研究科
社会健康医学系専攻健康情報学分野
中山健夫

皆さんの気になる病気は
何ですか・・・？

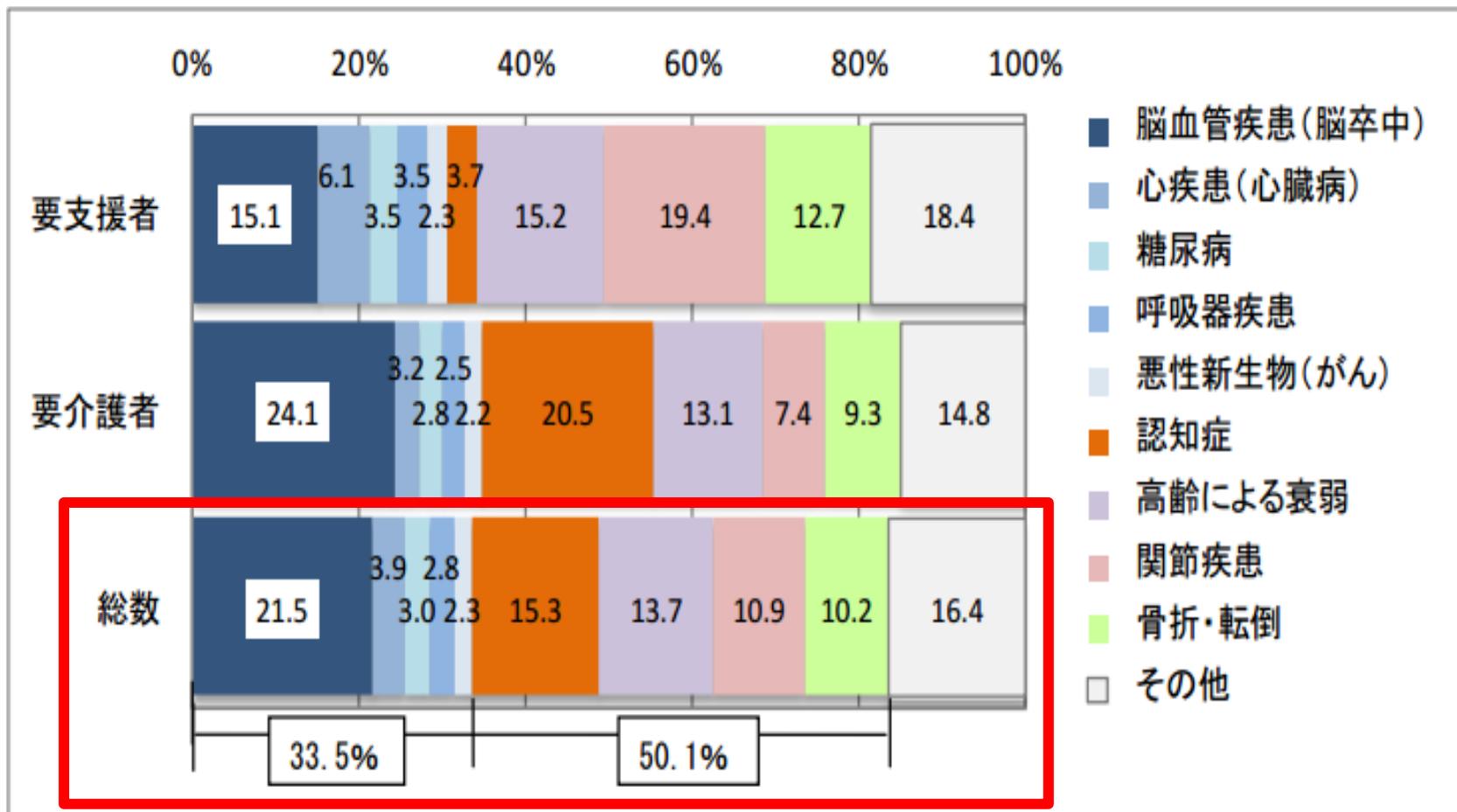
治療中の病気は
何ですか・・・？

生活習慣病の死亡に占める割合



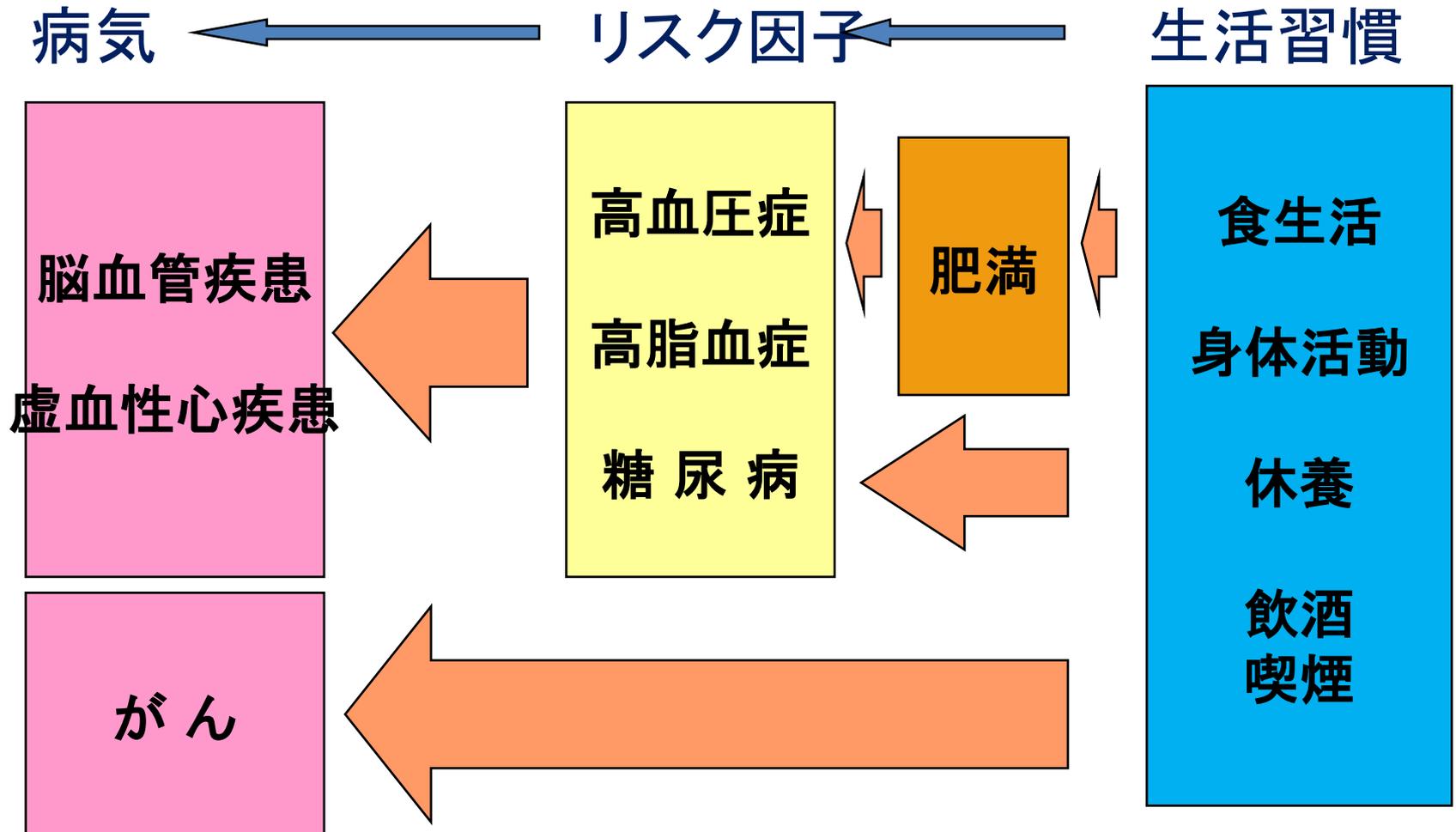
厚生労働省「平成 22 年人口動態統計」

要介護度別にみた介護が必要となった主な原因



(資料：厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」)

生活習慣病とリスク因子



生活習慣病の進展過程と各種制度の関係

無自覚なまま病気が進行

疾病 ← リスク因子 ← 生活習慣
(生活習慣病) (生活習慣病)(境界領域期)

脳血管疾患
虚血性心疾患
糖尿病合併症

肥満症
高血圧症
高脂血症
糖尿病

肥満
血圧高値
血糖高値
血中脂質高値
など

不適切な食生活
運動不足
睡眠不足
ストレス過剰
飲酒・喫煙

要介護状態

介護保険

医療保険

健康日本21

健康増進法へ発展

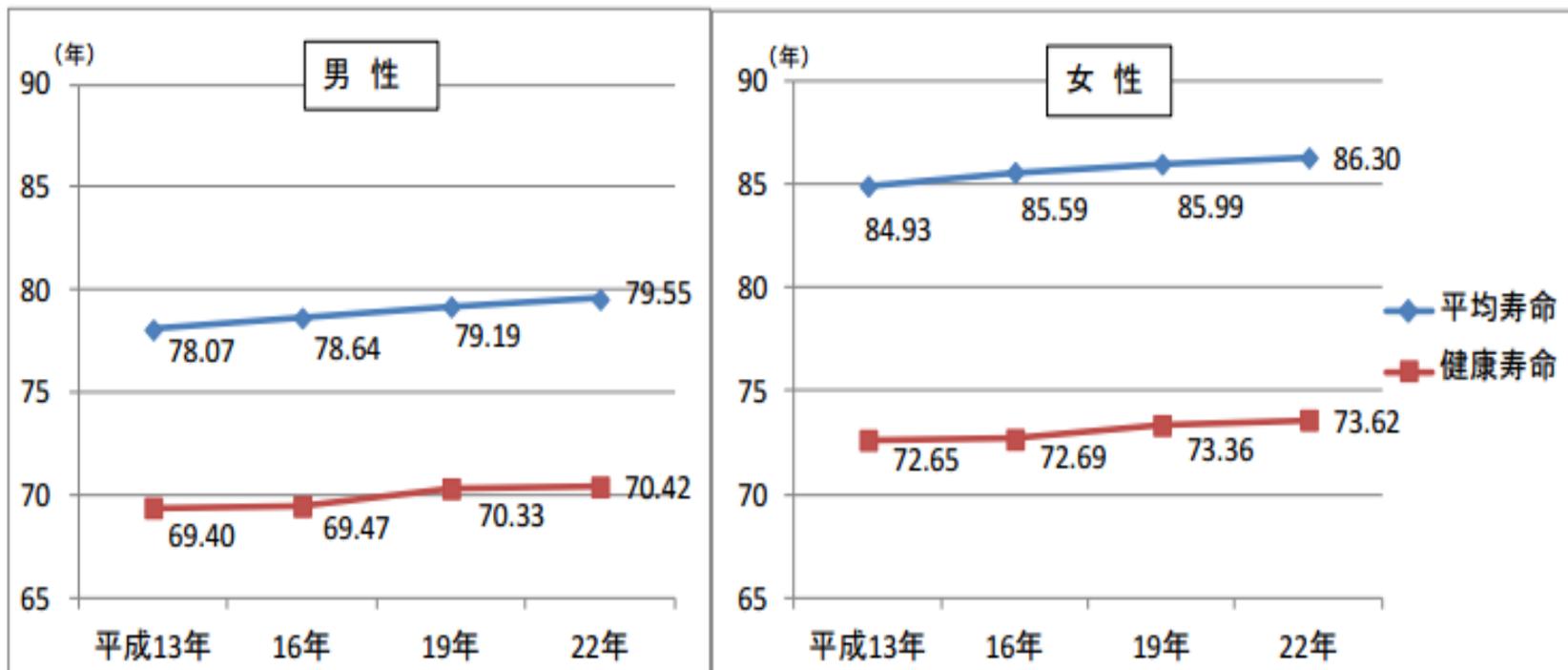
選ぶとしたらどれですか・・・？

- がん
- 心疾患（心筋梗塞）
- 脳卒中（脳梗塞、脳出血、
くも膜下出血）

脳卒中の問題

- 昔は脳卒中で死ぬことが問題
- 今は・・・
- 健康寿命（いきいきとした長寿）の大敵
 - － 認知症
 - － 寝たきり

平均寿命と健康寿命の推移



(資料：平均寿命は、平成13、16、19年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」)

健康寿命は、寿命より9~13年も短い・・・

脳卒中と心筋梗塞

- 血管の病気 ≡ 動脈硬化が基盤
- リスク因子
 - 高血圧
 - 減塩（ナトリウム減らし、カリウム増やす）
 - 適正体重
 - 節酒（1日1合が目安）
 - 適度な運動
 - 喫煙
 - 高脂血症（特にLDLコレステロール）
 - 糖尿病
 - その他

糖尿病の自覚症状

- 多尿（夜間頻尿・浸透圧利尿）
- 口渇
- 多飲
- 体重減少
- 疲労感

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) 有病者・予備群

40~74歳は、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備群。

有病者数 約940万人

予備群者数 約1,020万人。

併せて 約1,960万人 と推定。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



選択項目

高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

収縮期 (最大) 血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期 (最小) 血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

- *CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
- *ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。
- *高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4),188,2005

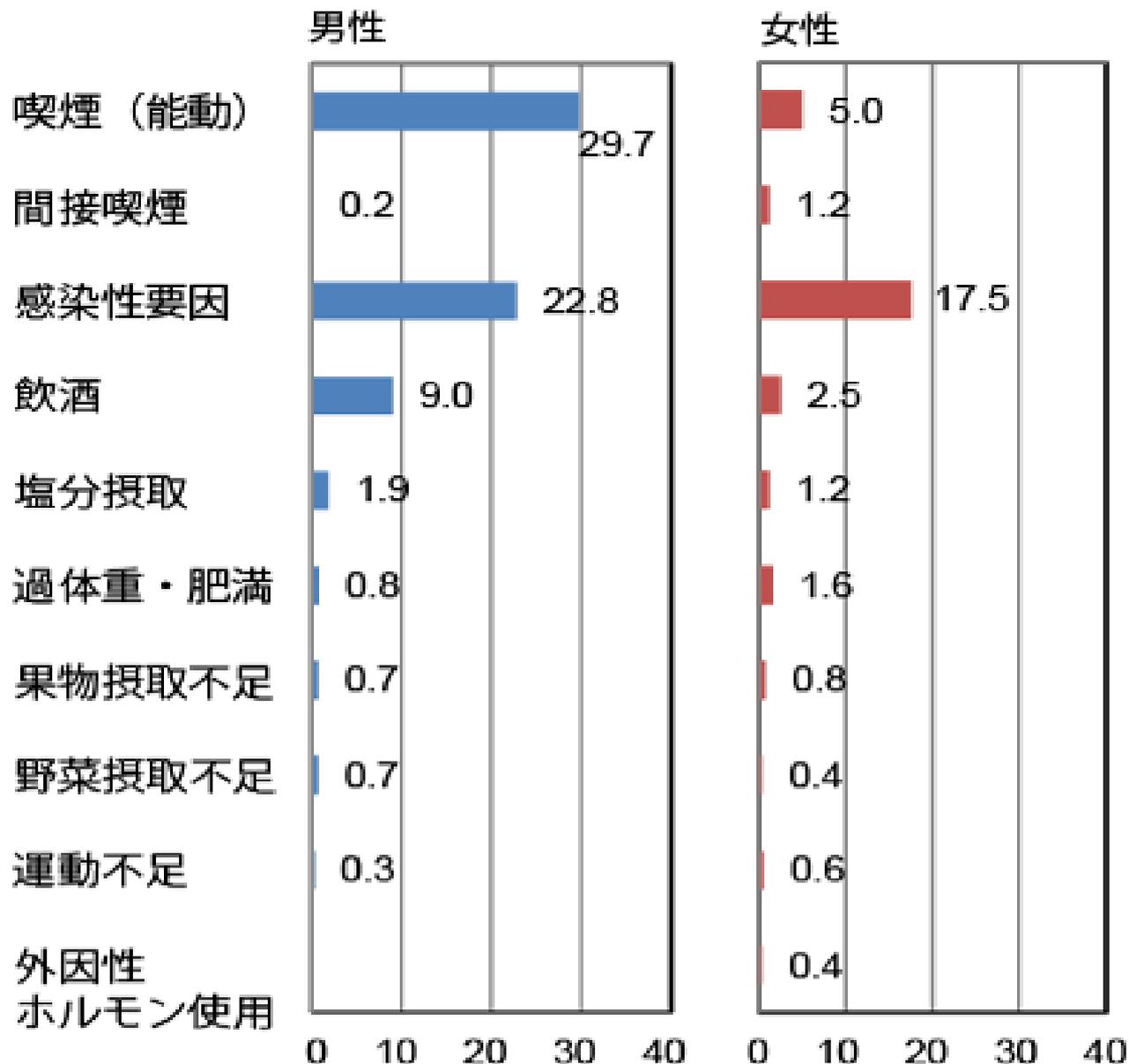
特定健診を 受けましょう・・・!

- 腹囲 + 2項目
- ⇒ メタボリック症候群
- ⇒ 特定保健指導(積極的支援)

- 腹囲 + 1項目
- ⇒ メタボリック症候群予備軍
- ⇒ 特定保健指導
(動機づけ支援)

<http://metabolic.jp/metabolic06.htm>

日本人のがんの原因（2005年罹患例）



日本人のためのがん予防法

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。

(資料：厚生労働科学第3次対がん10か年総合戦略研究事業
「生活習慣病によるがん予防法の開発に関する研究」
http://ganjoho.ncc.go.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html)

市町村のがん検診の項目について

種類	検査項目	対象者	受診間隔	2011年度 受診率
胃がん 検診	問診及び胃部エックス 線検査	40歳以上	年1回	9.2
子宮頸 がん検 診	問診、視診、子宮頸部 の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1 回	23.9
肺がん 検診	問診、胸部エックス線 検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回	17.0
乳がん 検診	問診、視診、触診及び 乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1 回	18.3
大腸が ん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回	18.0

うつ・不安のチェックリスト： 過去30日間にどれくらい次のことがありましたか？

1. 神経過敏に感じましたか。
2. 絶望的だと感じましたか。
3. そわそわ、落ち着きなく感じましたか
4. 気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか。

「1. 全くない」(0点)

「2. 少しだけ」(1点)

「3. ときどき」(2点)

「4. たいてい」(3点)

「5. いつも」(4点)

5点以上は、うつ傾向の可能性あり。

健康情報にも気をつけて…

- 脂肪吸収抑制成分が入った「ヤーセル」という薬が販売されました。
- 「ヤーセル」で、なんと100名の女性がやせました！
- その100名は、「30日間で平均して3Kg痩せ！ウエストは5cm減った！」というのです！！
- 「ヤーセル」のダイエット効果は抜群！？

分母は何か？

- 割合（率）＝ 分子（できごと）／分母
- 「ヤーセル」を試した人は1000人いました。
- そのうち100名（10％）は痩せましたが、残り900人（90％）は太ってしまいました・・・。
- 私たちは日常、えてして「かたよった分子（の一部）」ばかりを見て、判断しています。
- 健康情報を見る時にはご注意を・・・。

- 暑かった夏もいつの間にか過ぎて秋の虫の音が聞こえます
- 季節の変わり目は、体調をくずしやすい時
- 皆さん、どうぞ気を付けてお過ごし下さい…！