

# 時代とともに変わる生活習慣と病気

1960年代の高度経済成長時代からバブル期、デフレ経済を経験し現在はグローバル&情報社会に入っています。近年、各地で紛争が勃発し、世界は不安定社会に入ってきました(宗教紛争・民族紛争・領土紛争・資源紛争など)。

1945年代の日本人の平均寿命は50歳代、現在は80歳前後に急伸しています。人間の生物学的に見た寿命は42歳位と言われます。衣食住環境と医療、国民皆保険の発達により日本人の平均寿命は伸びてきましたが、長寿社会ゆえの認知症、介護も社会問題になっています。

住宅の洋風化・電化がすすみ、食生活は和食の家庭料理・一汁三菜(野菜・魚・豆類・海藻など)から洋風(肉食が増大)にシフトし、野菜や魚の摂取量が減少。1970年代以降、外食が一般化し、ダイエー・西友などの大型スーパーが全国に出現、1974年以降、街のいたるところにコンビニができて始めました。最近ではスーパー・コンビニで加工食品を手軽に買う人々(特に単身世帯)が急増しています。

1966年のマイカーブーム以降、車社会が普及、更にバス・地下鉄・電車などの交通機関が急速に発達、エレベーター、エスカレーターなども一般化し、1960年代に比較すると身体を使わなくても生活が出来る便利な時代になりました。その結果、運動不足による肥満が増えています。

1947年の病気内容は1位 結核、2位 肺炎、3位 脳卒中でしたが現在は1位 がん、2位 心臓病、3位 脳卒中に変化してきました。がんの内容別には1位 肺、2位 大腸がんが急増中、3位 胃、4位 すい臓、5位 肝臓の順です。近年、大腸がんが急増しているのが特色です。食の洋風化・肉の多食と運動不足、ストレスが大腸がんの原因と言われます。

	1960年代 高度経済成長 1961年 国民皆保険	1980年代～ バブル・デフレ経済	現在 情報化社会 核家族 長寿少子化
住宅	和風住宅(畳・布団・ちゅうぶだい 和式トイレ、扇風機など)  大家族	洋風化すすむ  家電品の進化で身体を動かす機会が減少 核家族化	ほぼ洋風住宅 ベッド・テーブル・様式トイレ、エアコン  単身世帯の増加
車社会	1966年 マイカーブーム	始める タクシーの一般化 エレベーター・エスカレーターの普及(階段を使わない)	歩行数の減少
食生活	家庭料理は一汁三菜の和食 野菜・魚・豆類・海藻・発酵食品 などが中心  町の八百屋さん・魚屋さん で素材を買って料理 外食なし 1970年 外食元年	洋食の普及  1970年代、スーパー・コンビニ出現 外食の普及	肉食中心の洋食が主流  加工食品の増大  単身世帯中心に外食は一般的
病気	1947年 1位 結核 2位 肺炎 3位 脳卒中	1961年 1位 脳卒中 2位 がん 3位 心臓病  医学の進歩 →	現在 1位 がん(肺⇒大腸⇒胃⇒すい臓⇒肝臓) 2位 心臓病 3位 脳卒中

**大腸がんが急増しています**  
その最大の理由は、「肉の多食と肥満、運動不足、ストレス、睡眠不足」です

日本人の大腸は肉食にはできていません。

日本人の腸は野菜・魚・豆類・海藻・発酵食品などにあうようにできています。  
1960年代の和食・家庭料理、一汁三菜を中心に  
肉(動物食)を一部、加えるような食事がおすすです。

運動不足・ストレスは肥満につながります。  
身体を動かす習慣をつけ、がんを予防し  
長寿社会に対応しましょう！