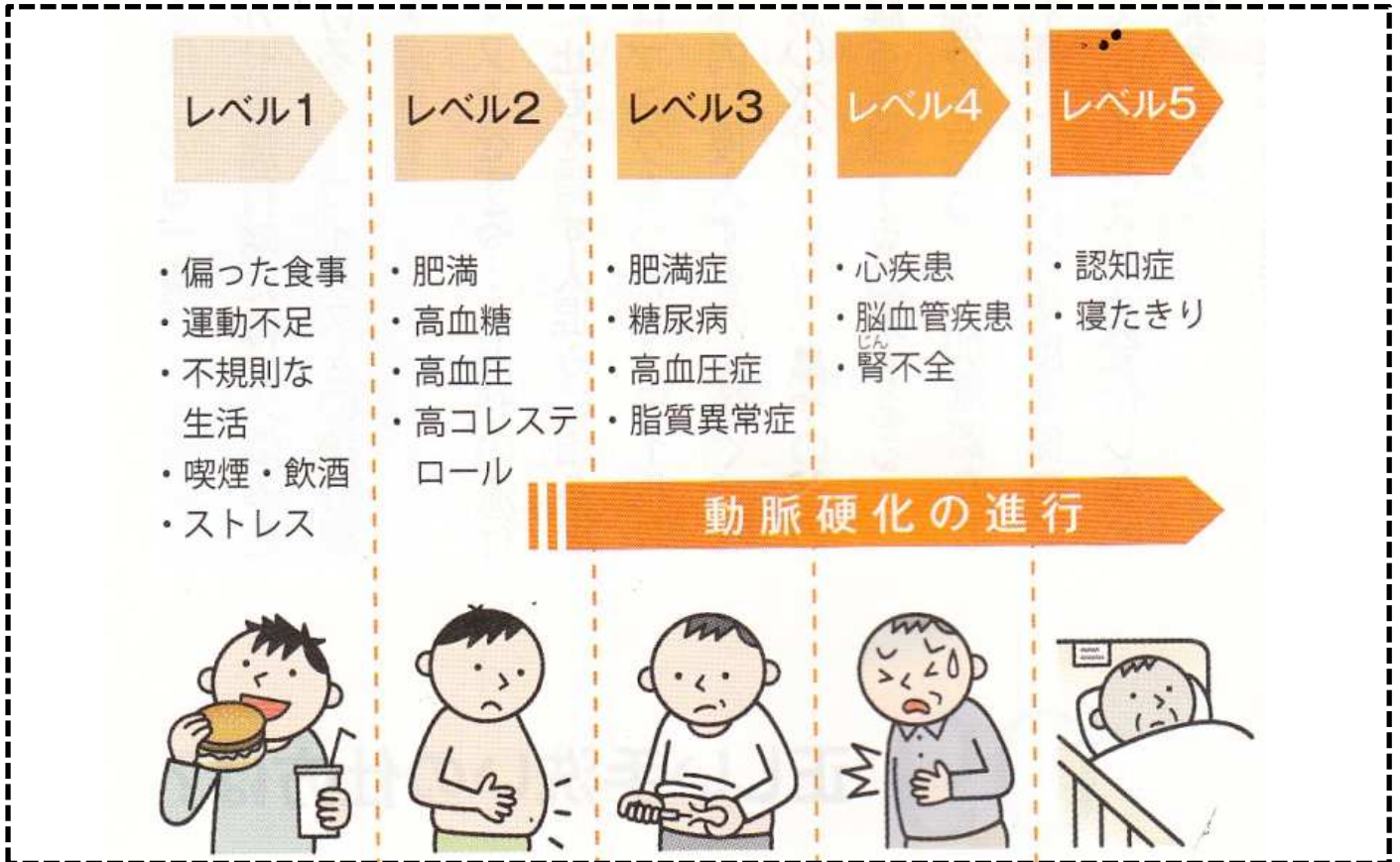


# 生活習慣病とは？

2015年9月22日  
Self doctor  
2015 Autumn  
Vol 074

生活習慣病は、偏った食事や運動不足などの生活習慣を長年続けることが原因で発症する病気の総称です。代表的なものに肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧症があり、これらの生活習慣病は重篤な疾患につながる動脈硬化を引き起こします。

けれども動脈硬化の初期は自覚症状が現れにくく、治療せずに放置すると知らず知らずのうちに重症化して、寝たきりや認知症、死亡の原因となる脳卒中や心筋梗塞のような病気を引き起こします。



## 生活習慣病と寿命の関係

日本人の死因の上位の多くを、心筋梗塞などの心疾患や脳卒中などの脳血管疾患、腎不全、大動脈瘤など動脈硬化によって発症する病気が占めています。動脈硬化の進行が、寿命や健康寿命を縮める原因であることが分かります。

### 日本人の死因順位

1位	がん(悪性新生物)	6位	不慮の事故
2位	<b>心疾患</b> (心筋梗塞など)	7位	自殺
3位	肺炎	8位	<b>腎不全</b>
4位	<b>脳血管疾患</b> (脳卒中など)	9位	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
5位	老衰	10位	<b>大動脈瘤および 大動脈解離</b>

厚生労働省「平成25年人口動態統計」より

※赤字は、生活習慣病で生じる動脈硬化が原因となる疾患。

## 生活習慣病の原因は？

**A 偏った食事や不規則な生活、運動不足などです**

生活習慣病の原因には、食習慣の乱れ、不規則な生活、ストレス、飲酒・喫煙、運動不足などが様々あります。中でも動脈硬化を引き起こす原因となる肥満症(特に内臓脂肪型肥満)、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の主な原因は、食事によるエネルギーの過剰摂取や栄養バランスの偏りなどの食習慣の乱れです。生活習慣病の発症に影響する食習慣には、次のようなものがあります。

- **朝ごはんを抜く……** 次の食事まで食べ過ぎることが多く、かえってカロリーオーバーの原因になる。
- **濃い味つけや揚げ物を好む……** 塩分や脂質を多く含むため、高血圧や脂質異常を招く。
- **間食・夜食を食べる……** カロリー過多の原因に。特に夜は食後にエネルギーを消費しないため脂肪として蓄えられて、肥満の原因に。
- **早食いをする……** 満腹を感じる前に食べ過ぎてカロリーの過剰摂取につながる。
- **外食が多い……** 単品メニューが多いため栄養バランスの乱れにつながる。野菜が少ないなどの問題も。
- **食事の時間が不規則……** 夜食や間食の機会が多くなりやすいため、カロリーオーバーの原因になる。