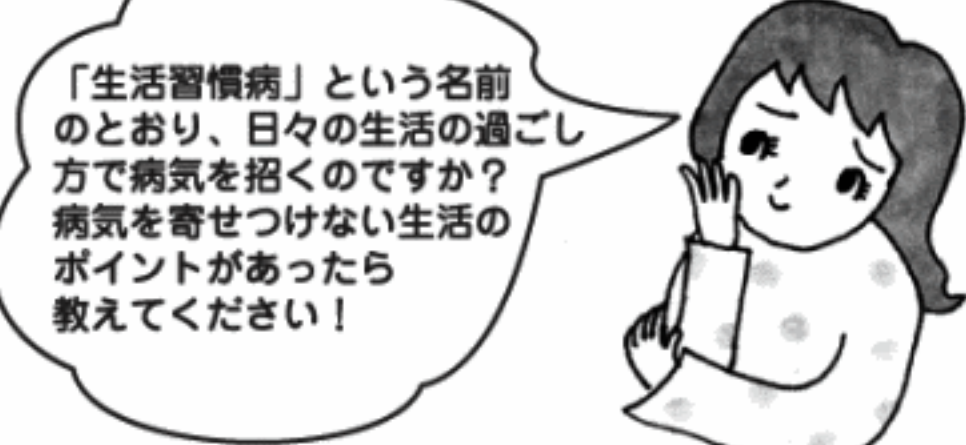


# 健康家族

あなたのホームドクター



「生活習慣病」という名前の方で、日々の生活が過剰で病気を招くのではない生活のポイントがあったら教えてください!

## 家族のために役立つ健康知識&情報を、わかりやすく解説!

### 第1回/生活習慣病

監修 渡邊内科クリニック 渡邊 清治先生



1958年6月21日生まれ(神奈川県出身) 北里大学医学部卒業 病理認定医を経て、消化器内科を専攻 平成12年7月、渡邊内科クリニックを開業 医学博士 渡邊内科クリニック院長 北里大学医学部非常勤講師

企画/MATメディカル・ネクスト イラスト/村田千輝 編集担当/金安 薫

### 生活習慣病ってどんなもの?

以前は「成人病」と言われていました。高血圧、高脂血症(高コレステロール血症)、糖尿病が3大疾患です。遺伝的な要因によってなりやすい場合もありますが、偏った食習慣やストレス、慢性的な運動不足などにより引き起こされるパターンが多いのが特徴です。

### 次の事柄にあてはまる人は注意!

「家族に脳卒中や心筋梗塞の人がいる」  
脳卒中(脳出血および脳梗塞)や心筋梗塞は、大部分、動脈硬化が原因で引き起こされます。生活習慣病は、長年かけて動脈硬化を悪化させる病態をつくり出します。家庭内での生活習慣を見直すことで、予防が可能になります。

### 血圧が高いといわれている

高血圧には家系的に若いころから発症する体質性のもので中年以降に発症するものがありますが、どちらも突然の脳出血や心筋梗塞などをきたす原因になりやすく、厳重な管理が必要とされます。中年以降の人では、血圧は動脈硬化が進むことにより高くなり、加齢とともに高血圧が出現しやすくなります。逆に高血圧によって動脈硬化はさらに進みます。動

脈硬化は、糖尿病や高脂血症が原因となって形成されやすいため、それぞれの管理と治療が重要です。また、肥満が高血圧の原因となることも多いので、肥満対策も重要です。よく「血圧のクスリは、一度飲み出したら一生飲まなくてはならない」とおっしゃる方がいますが、必ずしもそうではありません。ストレスや更年期に伴う高血圧の場合では一過性なことがあるので、その時期をしのげば元に戻ることがあります。肥満に伴う高血圧も肥満を改善することで良くなるので、クスリは中断できます。しかし、まず出来るだけ速やかに血圧を正常に戻すことが、脳卒中や心筋梗塞といった突然の合併症を防ぐために重要です。医師の判断を仰ぎ、治療を継続してください。

### 生活習慣病の症例

生活習慣病になってしまふ要因や、対処法を紹介いたします。予防法としても参考にしたいと思います。

### 高脂血症(高コレステロール血症)とは

血液中の脂肪の量が必要以上に多くなる現象

### 糖尿病で怖いのは合併症

糖尿病は無言の病気で、症状が現れたときは、すでに身体がむしばまれています。糖尿病を

### 肥満と生活習慣病

食事原因のひとつには、高脂肪食が挙げられます。そこには欧米型の食文化の浸透と、ファーストフードの台頭が大きく影響しています。

### 運動不足と食事について

肥満と過食はイコールではありません。肥満の原因は、運動量と食事量(摂取カロリー)のバランスの悪さにあるのです。運動量の多い人となつて網膜が痛み、視力の低下につながるりません。現代の社会生活では、運動量が絶対的に不足しがちです。過剰に食べ過ぎ、適度の運動によって摂取エネルギーに見合ったエネルギーを消費することが必要です。

### 有酸素運動のすすめ

ウォーキングのような有酸素運動は、余分なエネルギーを燃焼し血液循環を改善するため、肥満や生活習慣病の改善に最適です。

### 食事のポイント

欧米型の食事が「悪い」といわれるのは、「脂肪」や「糖」「タンパク」が必要以上に多いからです。

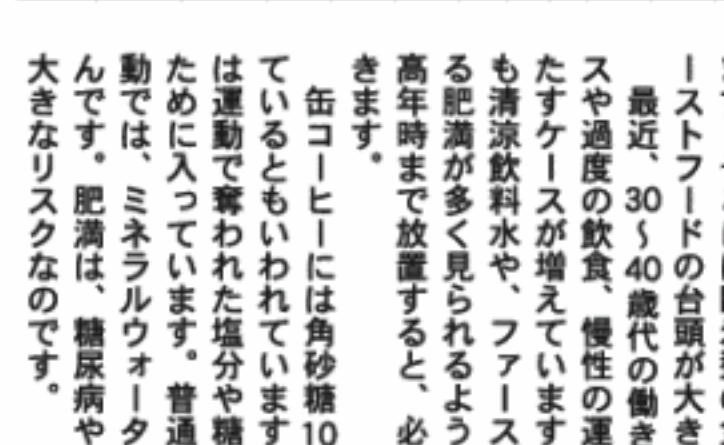
脂肪…動物性脂肪や卵の油(黄身)はコレステロール値を上げます。  
糖分…インスリンが作用して身体を活性化させますが、とり過ぎると脂肪肝の原因に。  
タンパク…特に留意して食べなくても、ある程度は摂取出来ているはず。とり過ぎは、腎臓に悪影響を与えます。

このサイクルがうまく行われるには、1回に20分以上の運動がポイント。例えば朝10分、夜10分運動したらから足し算で20分運動しても、あまり効果が見られません。必ず連続して20分以上を目安に運動を心がけましょう。

「栄養補助食品の使い方」  
足りない栄養を補助する目的のもので、食べ物で十分足りているものや過剰にとり過ぎない方がよいものもあるので、マスコミなどで公開されている内容を精査みにすると、とてもお助めです。

「健康」「病気になる」「テレビなどで「ギモンをお寄せください!」  
「最近○○が気になる」「テレビなどで○○が身体にいいと言っていたけれど、自分にも当てはまるの?」など、ご自身ご家族の健康や病気になることについてのご質問などをお寄せください。  
〒102-18620 東京都千代田区平河町1-18-3 株式会社フティック社 レイティブティック「健康家族」係

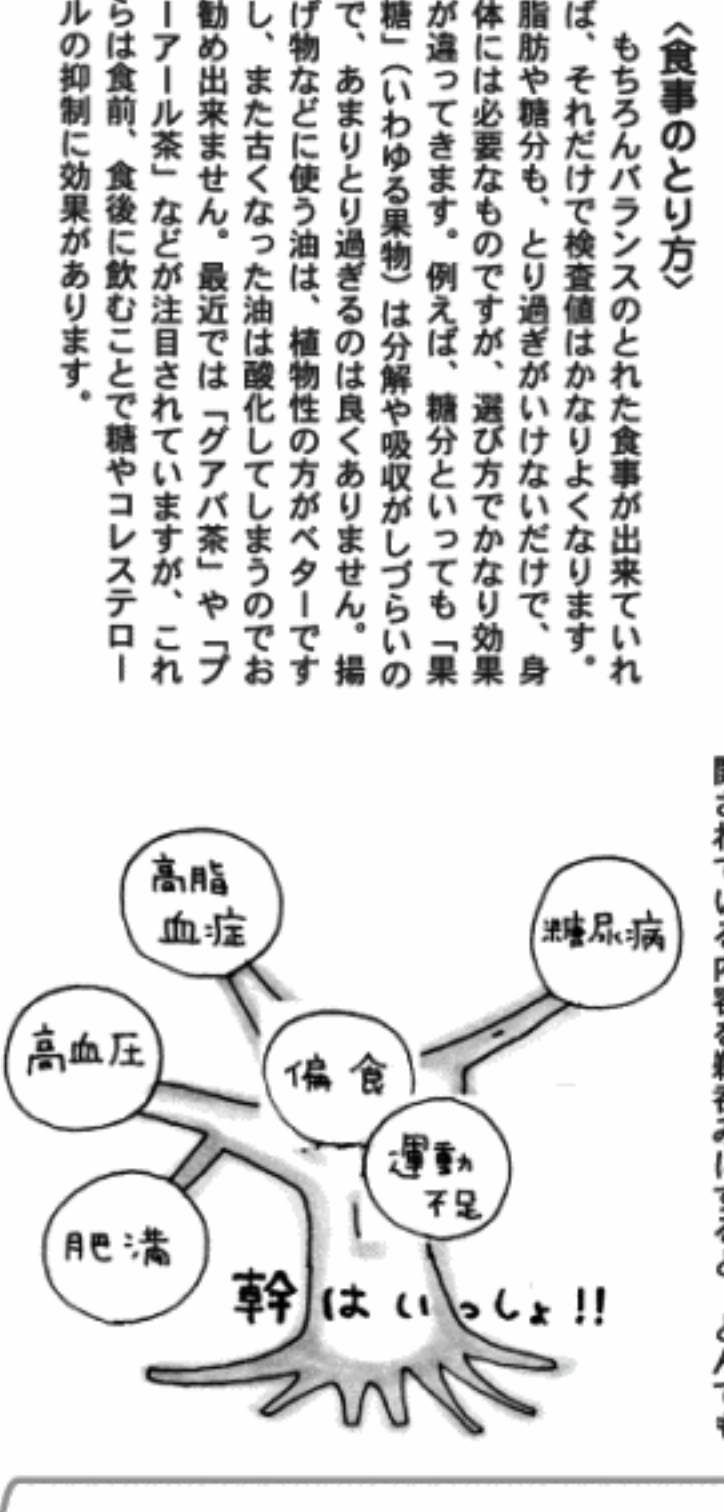
- ### 8項目をチェック!
- ~4項目以上あてはまると生活習慣病予備軍です
- 1 朝からめまい、肩コリを感じる
  - 2 最近、太った
  - 3 偏食である
  - 4 缶コーヒー、缶ジュースをよく飲む
  - 5 果物やスナック菓子をよく食べる
  - 6 食事の時間が不規則である
  - 7 夕食を夜9時以降にとることが多い
  - 8 運動不足である



「朝から血圧が高いのは、身体が異常を告げています!!」

缶コーヒーには角砂糖10個程度の砂糖が入っているといわれています。スポーツ飲料には運動で奪われた塩分や糖分が、それらを補うために入っています。普通の事務作業程度の運動では、ミネラルウォーターでの補充がいちば大きくなりやすいです。

「食生活のポイント」  
もちろんバランスのとれた食事が出来ていれば、それだけで検査値はかなりよくなります。脂肪や糖分も、とり過ぎがいけないだけで、身体には必要なのですが、選び方でもかなり効果が出てきます。例えば、糖び方でも「果糖」(いわゆる果物)は分解や吸収がしづらいので、あまりとり過ぎるのには良くありません。揚げ物などに使う油は、植物性の方がベターです。また古くなった油は酸化してしまっているので、動め出来ません。最近では「グアバ茶」や「プーアル茶」などが注目されていますが、これらは食前、食後に飲むことで糖やコレステロールの抑制に効果があります。



### ●生活のポイント●

#### ＜運動＞

ウォーキング(=有酸素運動)が最適です。1回20分以上、週3回以上「継続」して歩くことで、余分な糖分や脂肪分が燃焼できます。普段の脈拍が約1.5倍速くなる程度(汗がにじんでくる程度)に運動すると、効果が現れます。ただし、何回かに分けて合計20分以上にしても効果がありません。※心臓や肺が悪い方は、注意する必要があります。

#### ＜服装＞

汗をよく吸い取る素材を着ましょう。よく、吸わせるために汗を密閉させるような素材を着る方がいますが、通気性の良い素材で、ゆったりしたデザインの服を選んで着るのが良いでしょう。



新しい医療経営OSをつくる  
**メディカル・ネクスト**  
www.mat2001.com

MAT Co., Ltd.  
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-52-2  
TEL:03-3486-1227  
FAX:03-3486-1207

**渡邊内科クリニック**  
WATANABE MEDICAL CLINIC

人へ 社会へ 健康を  
内科・消化器科(内視鏡)・人間ドック  
院長 医学博士 渡邊 清治  
〒250-0011 神奈川県小田原市栄町2-1-29  
TEL 0465-22-6677  
FAX 0465-22-6678

http://www.w-clinic.com