1997

日本心臓財団

HEART NEWS

ハートニュース

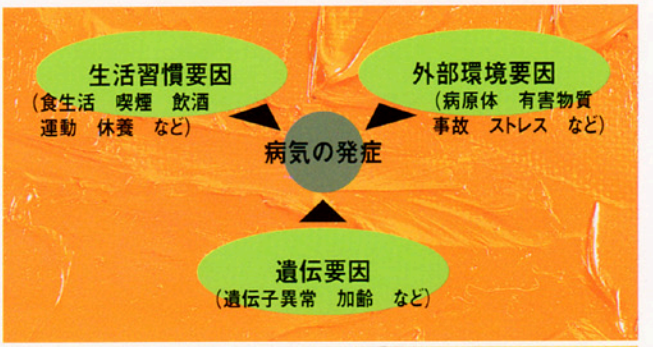
生活習慣病としての循環器病

企画 日本循環器学会 教育研修委員会

監修 北畠 顕
北海道大学医学部 循環器内科教授

発行 日本心臓財団

生活習慣病ってなに？



生活習慣病ってご存知ですか？　厚生省は、これまでとくに、がん、心臓病、脳卒中など中高年になると死亡率の高い疾病を成人病と言ってきましたが、それを発展させて新しく生活習慣病という考え方を提唱しています。

病気の発症には、遺伝子の異常や加齢などを含めた「遺伝要因」、病原体や有害物質による「外部環境要因」、食習慣、運動習慣といった「生活習慣要因」が関係しています。これらのうち前の二つは個人では変えることがむずかしい要因ですが、「生活習慣要因」は、みなさんが健康に注意して生活することで予防できるのです。

これまでの成人病は加齢の側面に注目し、とくに四十歳以上の人には健康診断による「早期発見・早期治療」をめざした二次予防を奨励していました。そこから一歩進めて、食生活のかたよりや運動不足、喫煙など個人の生活習慣が大きく影響する成人病を生活習慣病と捉え直し、それを改善することで「健康増進・発病予防」をめざす一次予防に重点を置くという考え方に変わってきています。

生活習慣病としての循環器病

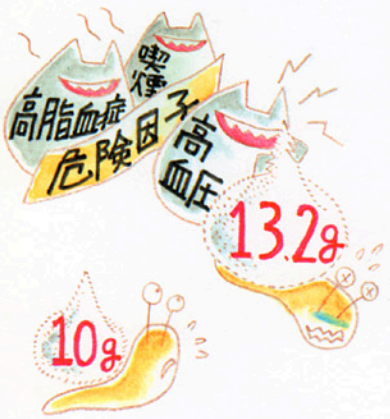
循環器病、とくに狭心症、心筋梗塞など心血管系疾患は年々増加しています。それらの危険因子は、フラミンガム・スタディ（米国フラミンガム地方で行われている研究）など多くの疫学調査により明らかとなってきています。その中間報告によると、危険因子にはコレステロール高値、高血圧、喫煙、糖尿病などがあげられています。これらの危険因子は、動物性脂肪や塩分のとりすぎといった食生活、運動不足、喫煙といった生活習慣に深く関係しています。

動物性脂肪（肉、バター、ラードなど）のとりすぎはコレステロール高値を招き、動脈硬化から虚血性心臓病につながる危険があります。また、カロリーのとりすぎと運動不足による肥満は糖尿病の原因にもなります。

高血圧の原因となる食塩摂取量は、一九九五年の日本人の平均で一人一日一三・二gです。厚生省の目標摂取量一〇gを超える世帯が約八割にのぼっています。

また、喫煙者は非喫煙者に比べ虚血性心臓病で死亡する危険性は一七倍高いといわれています。

高脂血症、高血圧、喫煙、糖尿病などの危険因子の数が複数になると、相乗的に危険率が増大し、動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞といった心臓病に進展します。



生活習慣の改善目標

予防、進展を防ぐための

●食生活

食事は偏りなく、一日三〇食品をとることを目標にしましょう。食べ過ぎにも気をつけます。

脂肪のとりすぎに気をつけ、動物性脂肪より植物性の油を多めにとりましょう。また、魚油にはコレステロールを下げる効果があり、↙魚を多食するイヌイットは心筋梗塞が少ないという報告があります。

食塩は一人一日摂取量一〇g以下が目標です。参考にアメリカの減塩目標をみると、一九九三年に高血圧治療に関するアメリカ合同委員会（JNCV）が示したのは六gです。すでに高血圧のある人は一つの目安になるでしょう。

●運動

だれもがとり入れやすい運動に「歩く」ことがあります。目安としては、①息がはずむ程度の速さ、②一日三〇分程度、③一日一万歩が望ましいとされています。

●喫煙

たばこの煙には、交感神経を刺激し、末梢血管収縮、血圧上昇作用のあるニコチンや酸素欠乏を惹起する一酸化炭素といった有害物質が含まれていることから、肺がんだけでなく、心臓病の危険因子でもありますので、禁煙をすすめます。

●飲酒

適量の飲酒は血液の循環をよくし、ストレスの解消にもなります。目安としては、ビール大瓶一本あるいはウィスキーダブル一杯、酒一合までで、それ以上は慎み、週二回の休肝日をつくるとよいでしょう。

＊以上の改善目標は健康人のためのものです。心臓病などがある人は医師に相談して指示してもらってください。

肥満・糖尿病は心臓病になぜ危険？

インスリン抵抗性という状態

私たちの血液中の糖分はインスリンというホルモンによって一定に保たれています。このインスリンが不足すると糖尿病になる原因になります。しかし、肥満などが進行してくると、まだ糖尿病を発症していない段階でもインスリンの感受性が低下し、インスリンの効果が落ちる状態が生じてきます。これをインスリン抵抗性といいますが、その原因の一つとして脂肪細胞が分泌するTNF－α（腫瘍壊死因子）が考えられています。こうした状態になると、血管内を流れる血液は凝固しやすくなり、またそれを溶かす線溶系の働きも低下するため、血管障害、そして動脈硬化へとつながっていくのです。

日本心臓財団より

日本心臓財団は、わが国三大死因のうちの心臓病と脳卒中の制圧を目指して、一九七〇年に発足いたしました。

本財団は、研究に対する助成や予防啓発、また国際心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。本財団は皆様のご寄付により運営されています。どうぞ皆様のご協力をお願い申しあげます。

財団法人日本心臓財団
〒一〇〇　東京都千代田区丸の内三-四-一　新国際ビル
☎〇三-三二〇一-〇八一〇

後援：日本医師会

協賛：第一製薬