

平成 19 年 2 月 1 日発行  
第 117 号

編集／発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院

〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1

Tel: (0548) 32-0701 緊急用: 090-1758-1712 Fax: (0548) 32-1280

## 「国策としての生活習慣病対策 - 検診等での検査異常を放置するな - 」

— 検診受診者・保険指導担当者の意識変革を —

感染症での死亡が減り、「がん」「脳血管障害」「虚血性心疾患(=心筋梗塞・狭心症)」が日本人の三大疾病といわれ久しくなります。現代人にこれらの病気が多い直接的原因として、「メタボリック症候群」があり、その第一の源流は身心に対する日常生活での「ストレス」からくる「動脈硬化」だと考えます。過剰なストレスと生活習慣の偏りが、病気に至る可能性の高い「メタボリック症候群」と結びつき、運動不足、過食・偏食からの「肥満」がその原点をなしており、ストレスからの流れの連続性・必然性を説くこの生活習慣は、病気に至る流れを逆にたどれば、健康を取り戻すための流れを呼び寄せることになると思われます。

検診受診者の判定結果で「異常なし」の人は、過去 20 年間で 3 割から 1 割に減少しました。逆にいえば「異常あり」の人が 7 割から 9 割に増えたということ。つまり、ほとんどの人が何らかの検査所見上で「異常あり」という結果の現代社会。

検診担当者は、検診者の生活のあり方にもっと耳を傾けるべきであり、これがあって、受診者の生活のあり方が改善され、検査データが改善され、健康を取り戻すための流れを呼び寄せるまでことを運ぶこと。これが検診の目的であると考えます。

長年にわたって続けてきた生活習慣は、そうたやすく変えられるものではない。どうすれば、検診担当者は生活習慣の改善を必要とする検診者に、改善するきっかけを作ってあげられるか。

基本検診は来年度で終了とし、次々年度からは特定健康診査・保健指導が始まり、保険者に対して義務化されていく方向付けのようです。検診結果の事後処理、すなわち保健指導がいかに受け入れられ本格的に稼働していくか、検診の本筋が評価されていく時代になると思われます。しかし、患者さんの抵抗感が問われる中で、自己管理を完璧に実行することは、患者さんにとって大変な負担となります。現実的には「完璧を目指すのでなく、実生活の中でのノウハウを考えながら、一つひとつの行動を見直し、対応しよう」とする姿勢が大切です。

本院では今月より、杉山晴子管理栄養士が、外来診察の合い間に、より身近な存在として加わりました。日常の生活の場からちょっとしたアドバイスができるように、普段の何とも考えない行動、そして診察時の疑問点等がその場で解決できるように、皆さんの気付きから自覚へ、「健康を取り戻す流れ」を御自身で体験していただければと考えおります。 加藤寿夫

## 生活習慣病予防「高脂血症チェック」

血液中にコレステロールや中性脂肪などの血中脂質が、必要量より異常に増加した状態を高脂血症と言います。

高脂血症は、これといった自覚症状がないのが特徴です。高脂血症を放置しておくと、動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中などの引き金になります。

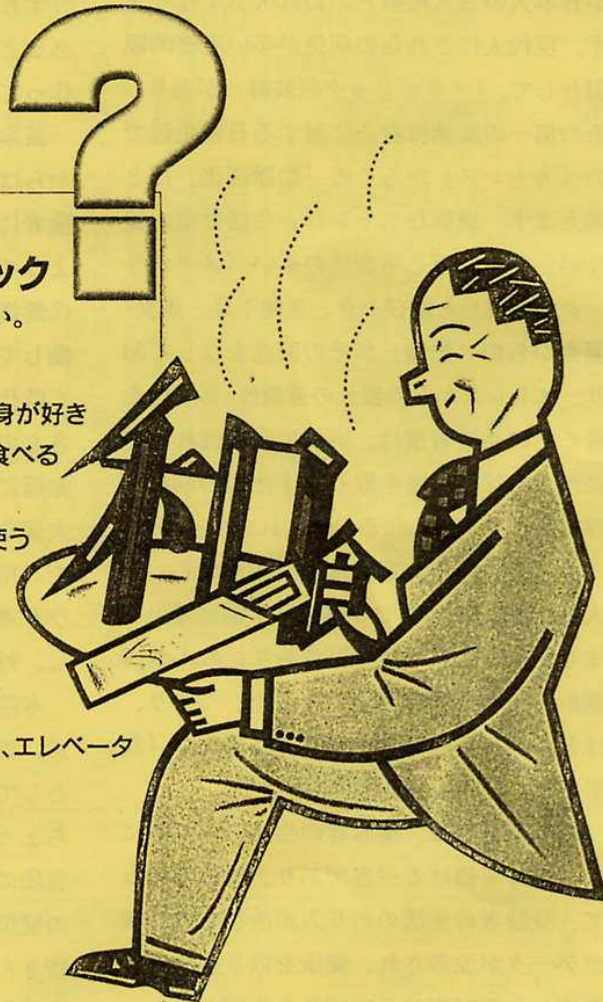
高脂血症に高血圧、肥満、糖尿病が重なると「死の四重奏」と呼ばれ、命を縮めることとなります。さらに喫煙が加わると「死の五重奏」となり、さらに危険な状態となります。「死の五重奏」のメロディーが聞こえてからでは手遅れです。

高脂血症の予防は、バランスのとれた食生活、標準体重の維持、禁煙などがポイントです。定期健診は必ず受けて、コレステロールや中性脂肪などのデータを参考にして早め早めの対応をしましょう。

### あなたの高脂血症チェック

あてはまる項目をチェックしてください。

- 和食よりも洋食派、特に肉の脂身が好き
- 揚げもの、炒めものなどをよく食べる
- 毎日、卵を2個以上食べる
- バター、マヨネーズをたくさん使う
- 食べすぎてしまうことが多い
- 野菜はあまり食べない
- 夜遅く食べることが多い
- 最近太ってきた
- 駅やビルですぐエスカレーター、エレベーターに乗る
- 運動はほとんどしない
- 近くでも車を利用する
- 仕事はデスクワーク
- 酒をよく飲む
- タバコを吸っている
- 自分は健康だからと健診を受けたことがない





## 判定

該当する項目を合計します。

### ●3個以下

今のところ高脂血症の心配はないようです。しかし油断は禁物です。体重と脂肪量は必ずしも比例しません。普段から肥満防止を心がけ、体脂肪率をチェックしましょう。

### ●3個～5個

あなたは隠れ肥満タイプではありませんか。腹8分目とバランスのとれた食事を心がけ、適度な運動で標準体重の維持に努めましょう。

### ●5個以上

高脂血症の危険度大です。現在、特に体に不調がなくてもすぐに生活を改善しましょう。特に内臓脂肪が多くなると危険が高まります。太っているといつて急激なダイエットは危険です。少しずつが基本です。1度かかりつけ医と相談しましょう。

## 血中脂質

### どこからが高脂血症

血液中の脂質には、主にコレステロールと中性脂肪があります。さらに細かく分けると以下ようになります。それぞれの数値が高脂血症の診断基準となっています。

総コレステロール	220mg/dl以上
中性脂肪	150mg/dl以上
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dl未満
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dl以上

## コレステロールには 悪玉と善玉がある

悪玉コレステロール(LDL)は血管にたまって動脈硬化を促進させます。その悪玉コレステロールを血管から運び出すのが善玉コレステロール(HDL)です。善玉を増やし、悪玉を減らすために、和食中心の食生活に切り替えるなど生活改善をすることが大切です。

血液中に中性脂肪が増えてくると、善玉コレステロールは減ってきます。その結果、動脈硬化が促進されます。中性脂肪の増加は危険です。中性脂肪を増やさないためには、肥満、糖分のとりすぎ、アルコールの飲みすぎに気をつけましょう。

## 善玉を増やし

### 悪玉を減らす生活習慣

- 野菜や魚を食材にした和食中心の食生活を
- 動物性脂肪の多い食品は避ける
- サバやイワシなど青背の魚を多くとる
- バター、チーズ、レバーなどは控えめに
- 卵は1日1個に。タラコ、スジコなども控えめに
- アルコールの飲みすぎは中性脂肪を増やすので要注意
- 肥満や喫煙は善玉を減らすので、適正体重の維持と禁煙を
- 毎日、積極的に運動を。運動は善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らします

## 高脂血症にならない生活習慣を

最近、日本人の食生活は欧米化して、血液中のコレステロールや中性脂肪はかなり高くなってきました。特に若年層ではその傾向が強みられます。

欧米人の食生活では動物性脂肪が多く、その結果、コレステロール値が高くなり、また、砂糖のとりすぎで肥満を招いています。これらが心臓の冠状動脈の硬化の原因となっています。

このような肉中心の食習慣が、そのまま日本に輸入された結果、わが国でも狭心症や心筋梗塞のような心臓病が増えてきました。

動脈硬化の原因となる高脂血症を防ぐ決め手は、生活習慣を見直し、和食中心の食生活、規則的な運動、適正体重の維持、禁煙などの実行です。アルコールの飲みすぎ、甘いものの食べすぎも禁物です。

最近はやりの“ドロドロ血液”を“サラサラ血液”にして、動脈硬化、そして狭心症や心筋梗塞を未然に防ぎましょう。

聖路加国際病院理事長、95歳現役医師として活躍されている日野原重明先生の作成されたチェック表で、皆さんの高脂血症に対するリスクを検討してみましよう。本院通院中の方はもとより、健康体と思われるお家の方・職場の方など、皆さんの日常生活見直しの参考にしていただければ幸いです。



### 監修

聖路加国際病院理事長 **日野原重明**

聖路加国際病院名誉院長・同理事長。聖路加看護大学理事長。財団法人ライフ・プランニング・センター理事長。1911年山口県生まれ。京都帝国大学医学部卒業。1998年東京都名誉都民、1999年文化功労者、2005年文化勲章受章。95歳になられた現在も健康長寿、生き方上手を自ら実践されて、現役医師としてばかりでなく、幅広い分野で活躍されています。

