

2 生活習慣と病気

1) 食習慣

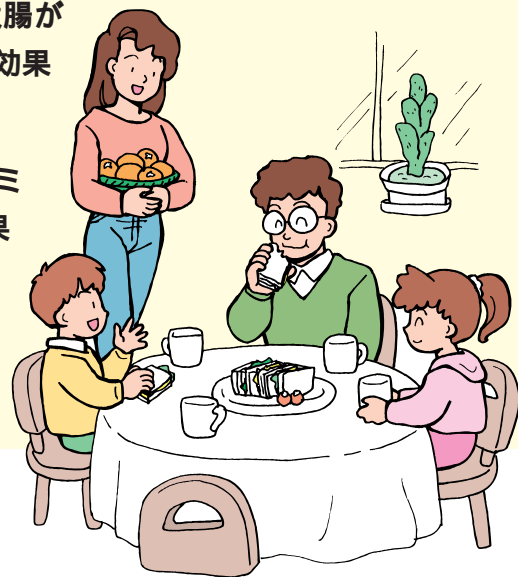
エネルギーの過剰摂取は肥満の原因になり、高血圧・糖尿病・動脈硬化症になる危険性が増大します。

脂肪エネルギー比^{注1}が高すぎると、動脈硬化が進行し、心疾患^{注2}の発症率が上昇します。また、脂肪の過剰な摂取は、乳がんや大腸がんの罹患率^{注3}を上昇させることも報告されています。

塩分の取り過ぎは血圧を上昇させ、脳血管疾患の発症率を高め、カリウム^{注4}は血圧を低下させることが知られています。また、食塩は胃がんになる危険性を増加させると言われています。

野菜や穀物に多く含まれる食物繊維は、大腸がんを予防し、高脂血症・高血糖を改善する効果があります。

緑黄色野菜などに多く含まれる抗酸化ビタミン類^{注5}は、動脈硬化性疾患やがんに予防効果があることが報告されています。



注1 摂取エネルギー量に占める脂肪由来エネルギーの割合のこと。

注2 狭心症や心筋梗塞等。

注3 「りかんりつ」と読む。病気にかかることを言う。死亡率は病気にかかった者（罹患した者）のうち、その病気が原因で死亡した者のみを数えています。

注4 カリウムは新鮮な野菜果物類や肉類に多く含まれています。

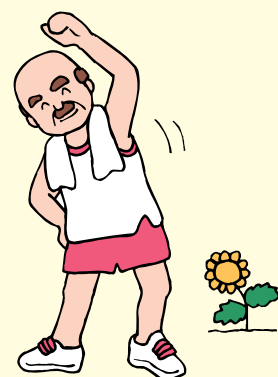
注5 体内の酸化を押さえるビタミン。カロチン、ビタミンC、ビタミンEなどのこと。

2) 運動習慣

運動習慣のある者^{注1}は、虚血性心疾患^{注2}・高血圧・糖尿病・結腸がんの罹患率または死亡率が低いことが知られています。

運動は、肥満や骨粗鬆症に対し予防的に働くことが知られています。

適度の運動は、精神的にも好影響を与え、また、筋力や持久力を上昇させることで、日常生活能力を向上させます。



注1 正確には「運動の強さ」×「運動の時間」で表される身体活動量が高い者。

注2 狭心症や心筋梗塞のこと。

3) 喫煙習慣

能動喫煙^{注1}の健康障害として、口腔がん・肺がん・喉頭がん・食道がんなどの各種がん、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患、脳血管疾患、肺気腫や慢性気管支炎などの肺疾患、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、歯周病また妊娠には胎児の発育への影響、早産等、多くの疾患が知られています。その危険性は、たとえば、喫煙者の肺がんによる死亡確率が非喫煙者の3倍から10倍、喉頭がんでは20倍前後などと大きいものです。

受動喫煙^{注2}の健康障害として、肺がん、心疾患、呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群^{注3}、低出生体重児^{注4}の出産などが指摘されています。



注1 本人自らがタバコを吸うこと。

注2 周囲にいる喫煙者のタバコの煙を受動的に吸うこと。

注3 乳幼児がなんの予兆、既往歴もないまま、睡眠中に突然死亡する病気。全国的にみると乳幼児の死因の第三位という高い位置を占めています。

注4 出生時の体重が2500グラム未満を低出生体重児と呼んでいます。

4) 飲酒習慣

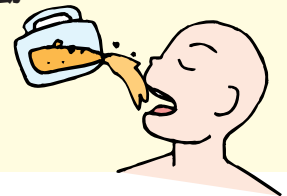
適量飲酒^{注1}は、虚血性心疾患の発症確率をむしろ低下させることが知られています。

しかし、多量のしかも常習的な飲酒は、肝臓がんや食道がんの発生確率を上昇させることが知られています。喫煙との相乗作用も指摘されています。

多量飲酒は、肝硬変などの肝臓疾患や、アルコール性精神障害の原因にもなります。

妊娠中、特に妊娠初期からの多量長期飲酒が、胎児の発育や精神運動発達に影響を与えることが報告されています。

飲酒運転による交通事故もよく経験されているところです。

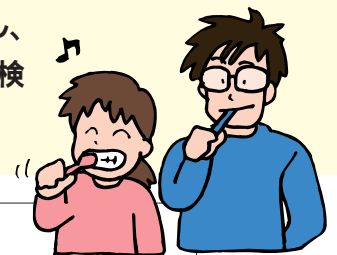


注1 日本酒にして1日1合、ビールにして中ビン1日1本程度（純アルコールで約20グラム程度）を飲用する人は、非飲酒者に比べて、虚血性心疾患の発症確率が低いことが知られています。適量飲酒というのは、一般に、この程度のアルコール飲酒を指します。

5) 歯磨き習慣

歯の喪失^{注1}が少なく、よくかんでいる者は、特に高齢者において生活の質や活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが報告されています。

歯の喪失原因として、う歯^{注2}と歯周病が大部分を占めています。しかし、歯の喪失は、バランスのとれた食事と毎日のていねいな歯磨きと、定期検診の受診で予防できます。特に寝る前の歯磨き習慣が効果を発揮します。



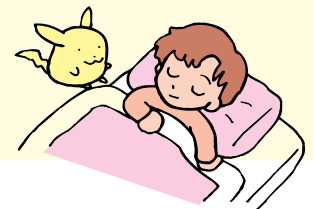
注1 歯が抜けてなくなること。

注2 虫歯のこと。

6) 睡眠と休養の習慣

睡眠が不足すると、疲労感をもたらし、適切な判断力をにぶらせるなど日々の生活に影響があります。また、高血圧や糖尿病を悪化させる要因であるとの指摘もされています。さらに、交通事故などの背景に睡眠不足があります。

休養不足は心身の疲労回復を遅らせ、ひどくなると心身症やうつ病など、心の病気^{注1}の原因になることが指摘されています。



注1 体の健康だけでなく、心の健康も大切です。心の健康には、多くの要因が関係していますが、精神的・肉体的ストレスがたまると、心身とも疲労しやすくなります。ストレスを喫煙や飲酒で解消しようとしても、いずれは健康を害します。心の健康を保つためには、十分な睡眠と休養、さらに運動、そしてストレスに対処する力をつけることが重要です。