

# 生活習慣病などの予防のための情報サービス

日々の健康管理にご活用ください。

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養のとり方、嗜好(飲酒や喫煙)などの「生活習慣」が、糖尿病、高血圧、さらにはがん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっていることが明らかになっています。生活習慣病とは、そのような生活習慣が要因となる病気の総称です。

生活習慣病に該当する主な病気として、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎臓病(CKD)、高尿酸血症／痛風、肥満症／メタボリックシンドローム、脂肪肝／非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)／非アルコール性脂肪肝炎(NASH)、アルコール性肝炎、慢性閉塞性肺疾患(COPD、肺気腫や慢性気管支炎)肺がん、大腸がん、歯周病、などが挙げられます。

また上記以外に、生活習慣の以外の要因(例えば加齢)の影響が強い傾向はあるものの、動脈硬化、骨粗鬆症、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイル、睡眠障害などもやはり生活習慣病という側面がある病気です。

生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。そのため健康診断などで生活習慣病のリスクを指摘されたり、さらには検査結果が病気の診断基準に達するほどの異常値であっても、それを自覚しにくいものです。よって予防や治療というアクションを起こせない人は少なくありません。

## 生活習慣病の予後(経過)

自覚症状が現れないとは言っても、「健康的と言えない生活習慣」の影響は確実に身体の負担として蓄積されていきます。そして、やがて**心筋梗塞**や**狭心症**、**脳梗塞**、**脳出血**などの、より深刻な病気を引き起こします。

結果として、QOL(quality of life. 生活の質)が低下し、健康寿命(介助や介護を受けずに生活できる期間)が短くなってしまったり、寿命も短くなってしまいう結果を招いてしまいます。

一方で、生活習慣病は、国民医療費(一般診療医療費)の約3割、死亡者数の約5割を占めており、また、要支援者及び要介護者における介護が必要となった主な原因についても、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病が3割を占めるとともに、認知症や、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒で5割を占めるなど社会的にも大きな課題となっています。

当院健康管理増進センターでは、生活習慣病を未然に発見して重症化を予防するための健診を行っています。ご自身の身体の状態を知り、健康で健やかな生活維持のため是非この情報サービスを利用してください。当院の管理栄養士が皆様のサポートをさせていただきます。

