

生活習慣病の予防について

池上内科循環器内科クリニック

池上晴彦

生活習慣病とは？

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のこと。

生活習慣病予防

～そのリスク因子から考える～

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める 飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○			

→ 狭義として、以下の4つがあげられる

高血圧、糖尿病、脂質異常症、COPD

高血圧の危険 1

1-1) 突然死や後遺症を残す合併症

脳

脳卒中

(脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血)



心臓

心筋梗塞、狭心症など



大動脈

解離性大動脈瘤、大動脈瘤

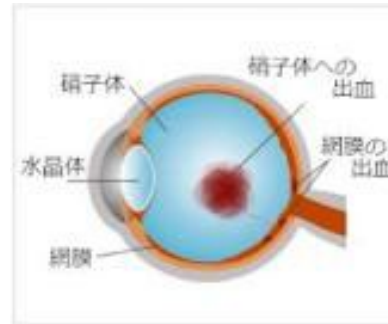
高血圧の危険 2

1 - 2) 生活の質を落とす合併症の予防

認知症



眼底出血・失明



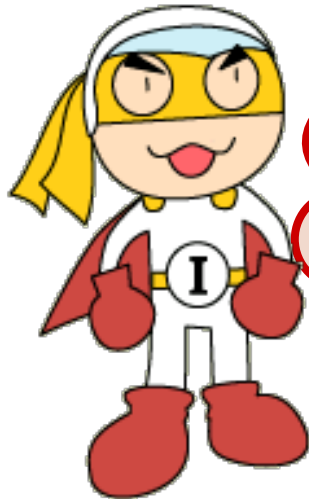
腎障害・透析



糖尿病ってどんな病気？

どんな状態？

血液中の糖分(ブドウ糖)が異常に増えた状態
(通常は血糖の濃度が一定範囲に保たれている)



何故おこる？

- インスリンの分泌量が減るため
- インスリンの働きが悪くなるため

⑨ インスリン⇒血液中の糖を体の組織に取り込んで、糖の濃度を下げる働きを持つ

どうして糖尿病は怖いのか？

血液中の**糖分**が異常に**増えた状態**が続くと
身体の**血管**（とくに**細い血管**）や**神経**が
障害を受ける

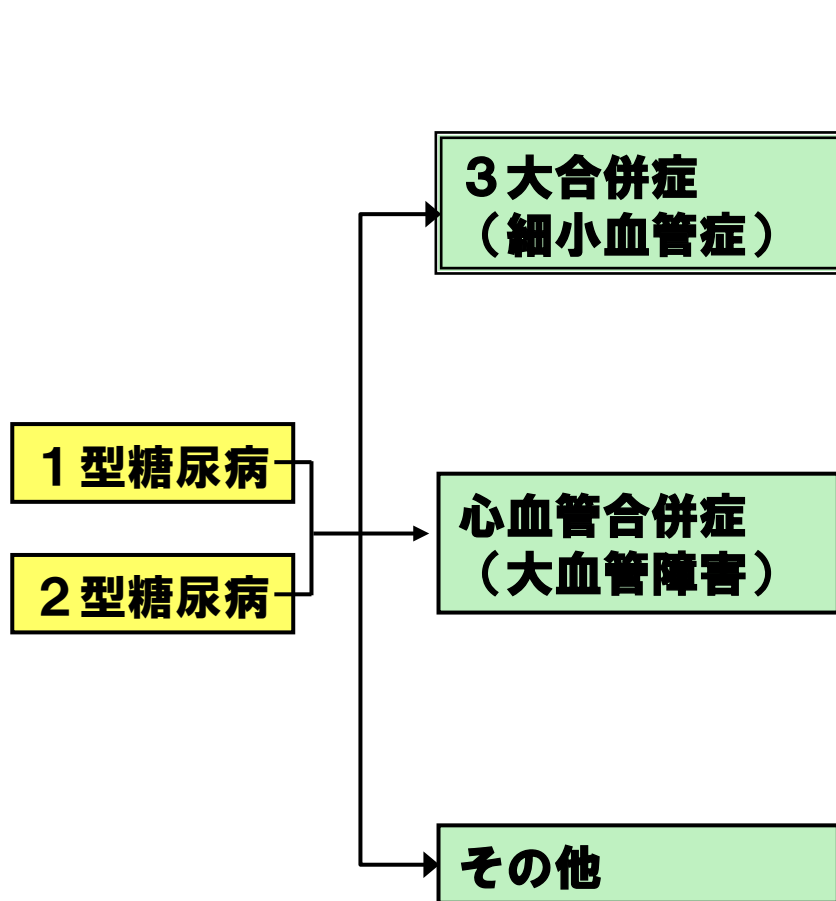


つまり...

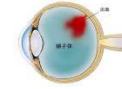
- 眼 ⇒ 網膜症
- 腎臓 ⇒ 腎症
- 神経 ⇒ 神経障害

血液中の**インスリン**が**過剰に増える**と**動脈硬化**が
進行し、**心筋梗塞・脳梗塞**の**リスク**が高まる

糖尿病の合併症



●糖尿病性網膜症



●糖尿病性腎症



●糖尿病性神経障害



●脳血管障害（脳梗塞）



●冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）



●足病変（潰瘍・壊疽）



●感染症 など

生活習慣病の合併症



共通するのは、動脈硬化

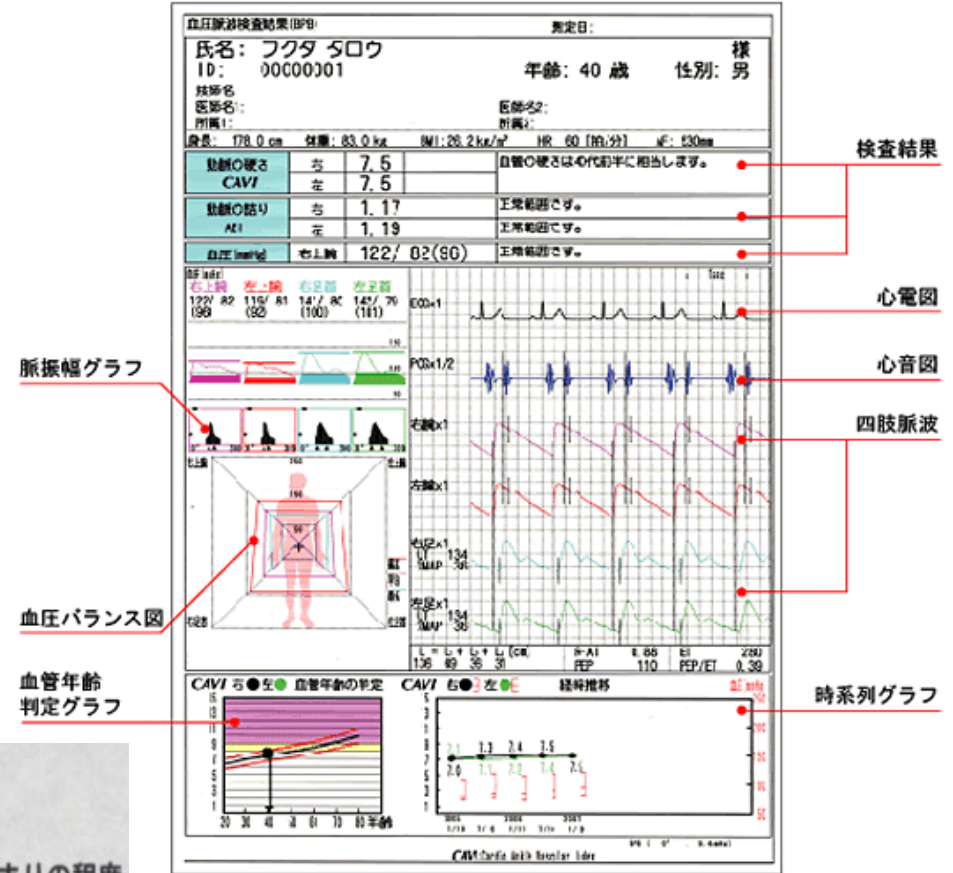
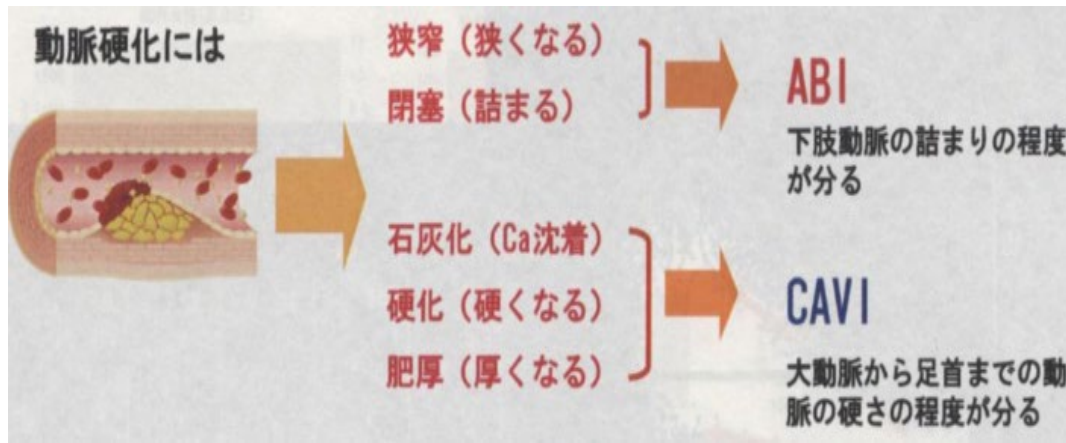
どんな治療をすればよいの？

■ まずは食事療法と運動療法による生活習慣の是正です

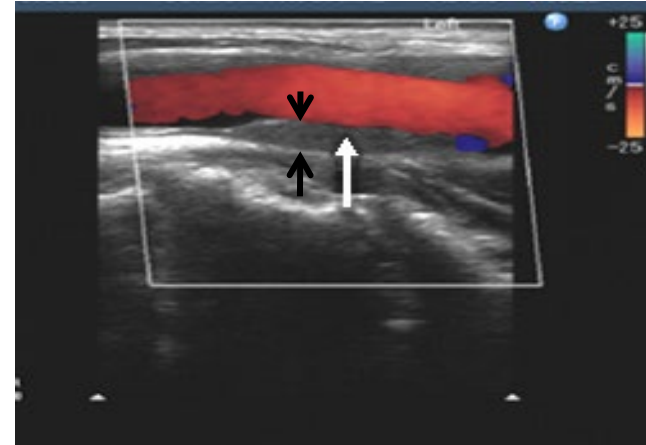
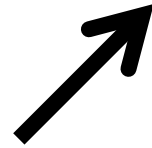
■ 効果不十分なときは、薬物療法を追加します



脈波検査 (血管の硬さ = 血管年齢、血管の狭さ)



超音波検査

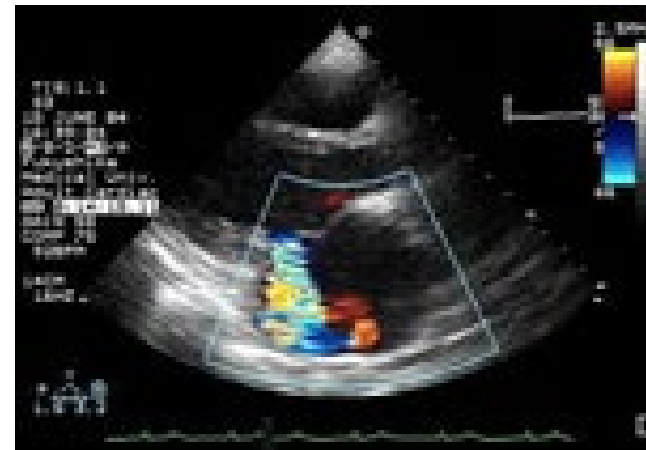


頸動脈エコー

「全血管の窓」

内膜中膜厚 (IMT)

特に脳梗塞リスクの評価に有用



心臓エコー

心筋梗塞の診断から弁膜症、心筋症など幅広く心臓のチェックに有用

高血圧の食事療法のポイント

- **塩分の多い食品を減らす**
6g未満を目標に、2割ぐらいずつ徐々に減らしていく
- **カリウムや食物繊維の多い食品をとる**
野菜・くだもの・豆類・いも類・海藻を積極的にとる

※ただし、重篤な腎障害の方は野菜・くだもの摂取過ぎ、
糖尿病の方はくだもの摂取過ぎに注意が必要です。

- **カロリーを適正にとる**
適正な体重を維持する

※BMI(体重[kg]÷身長[m])で25を超えないようにする。



塩分の多い食品を減らす

■ 6g未満を目標に、1~2割ぐらいずつ徐々に減らしていく

加工食品は塩分が多い



汁物は1日1杯までに



みそ汁・すまし汁は
1杯で塩分2g

調味料は塩分が多い



しょうゆ(大さじ1)2.7g、
固形スープ(1個)2.3g、
ウスターソース(大さじ1)1.6g

めん類も1日1杯までに



汁は飲まない

カリウムの摂取を心がける

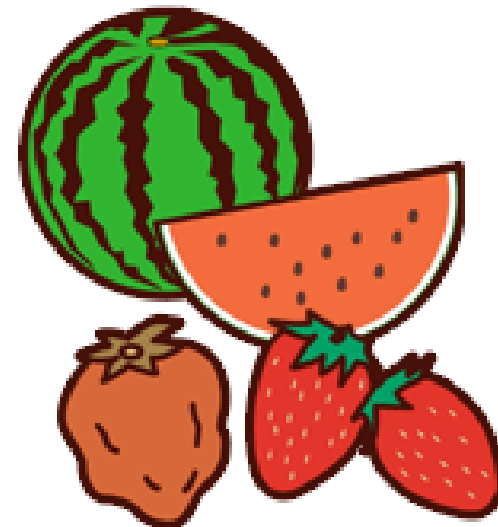
カリウムは、体に必要なミネラルの一つで

・野菜類・海藻類・根菜類・豆類
に多く含まれる

⇒

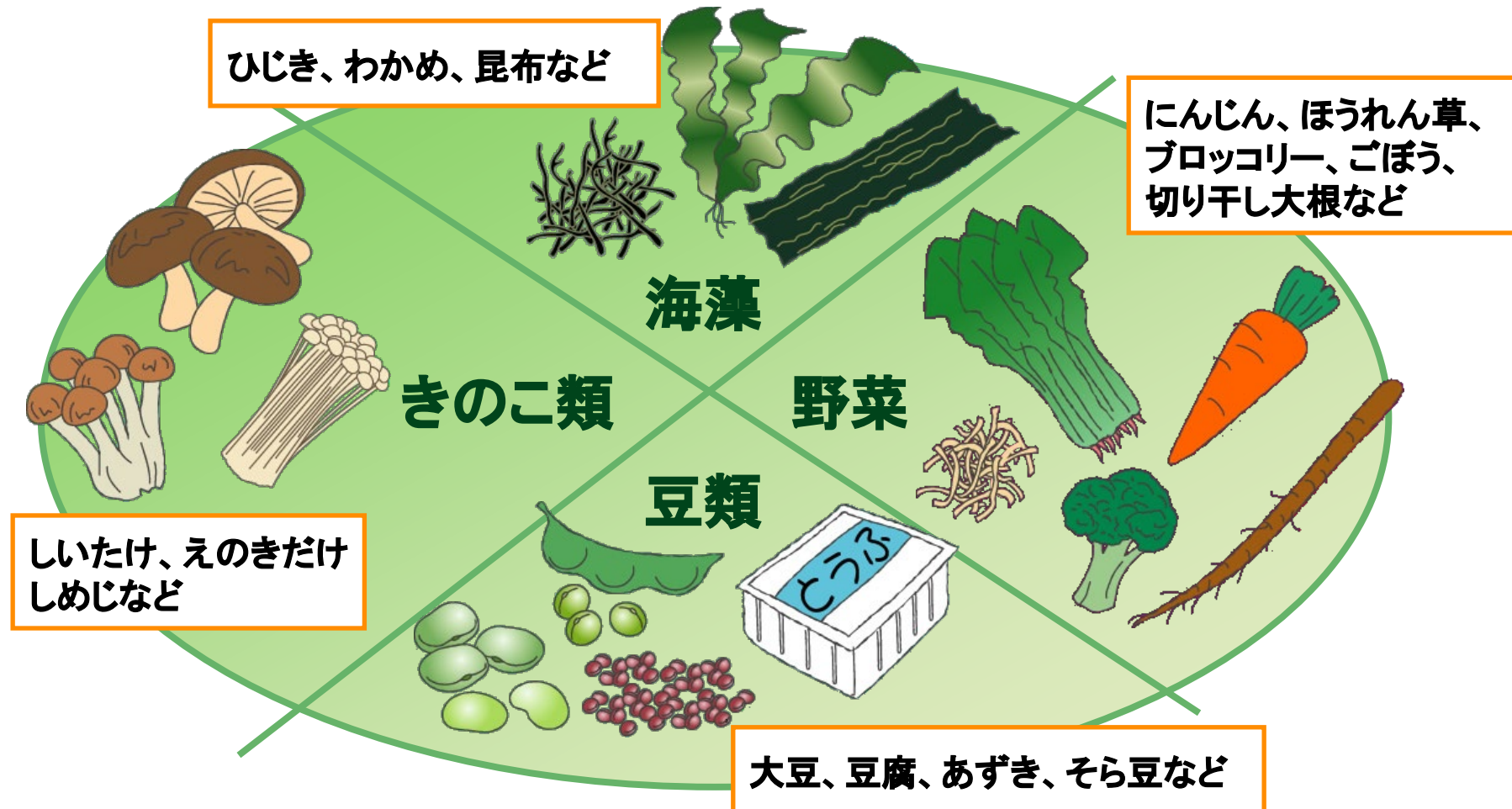
野菜は毎食！果物は毎日！

* 腎機能の悪い方の中にはカリウム制限が必要な方がいますので注意を



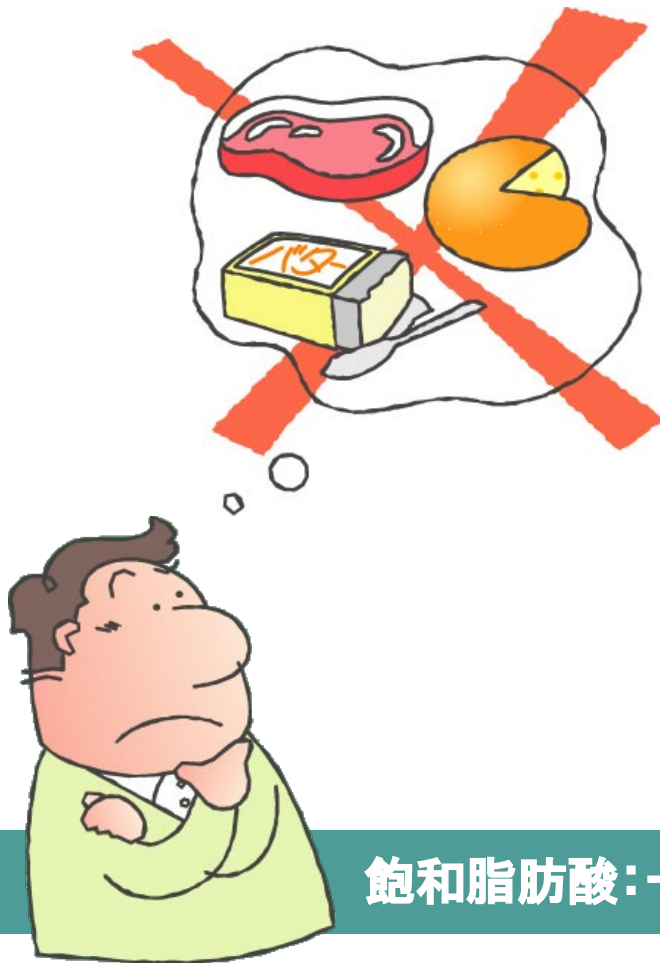
食物繊維を含む食品をふんだんに

食物繊維をたくさん含む食品



特に脂質のとり過ぎに注意

特に動物性の脂質(飽和脂肪酸)をひかえるようにする



飽和脂肪酸

- ・肉の脂身
- ・豚脂(ラード)
- ・牛脂(ヘット)
- ・ヤシ油
- ・牛乳
- ・バター
- ・チーズなど

一価不飽和脂肪酸

- ・オリーブ油
- ・ごま油など

多価不飽和脂肪酸

w-6系

- ・サフラワー油
- ・ヒマワリ油
- ・コーン油
- ・綿実油
- ・米ぬか油など

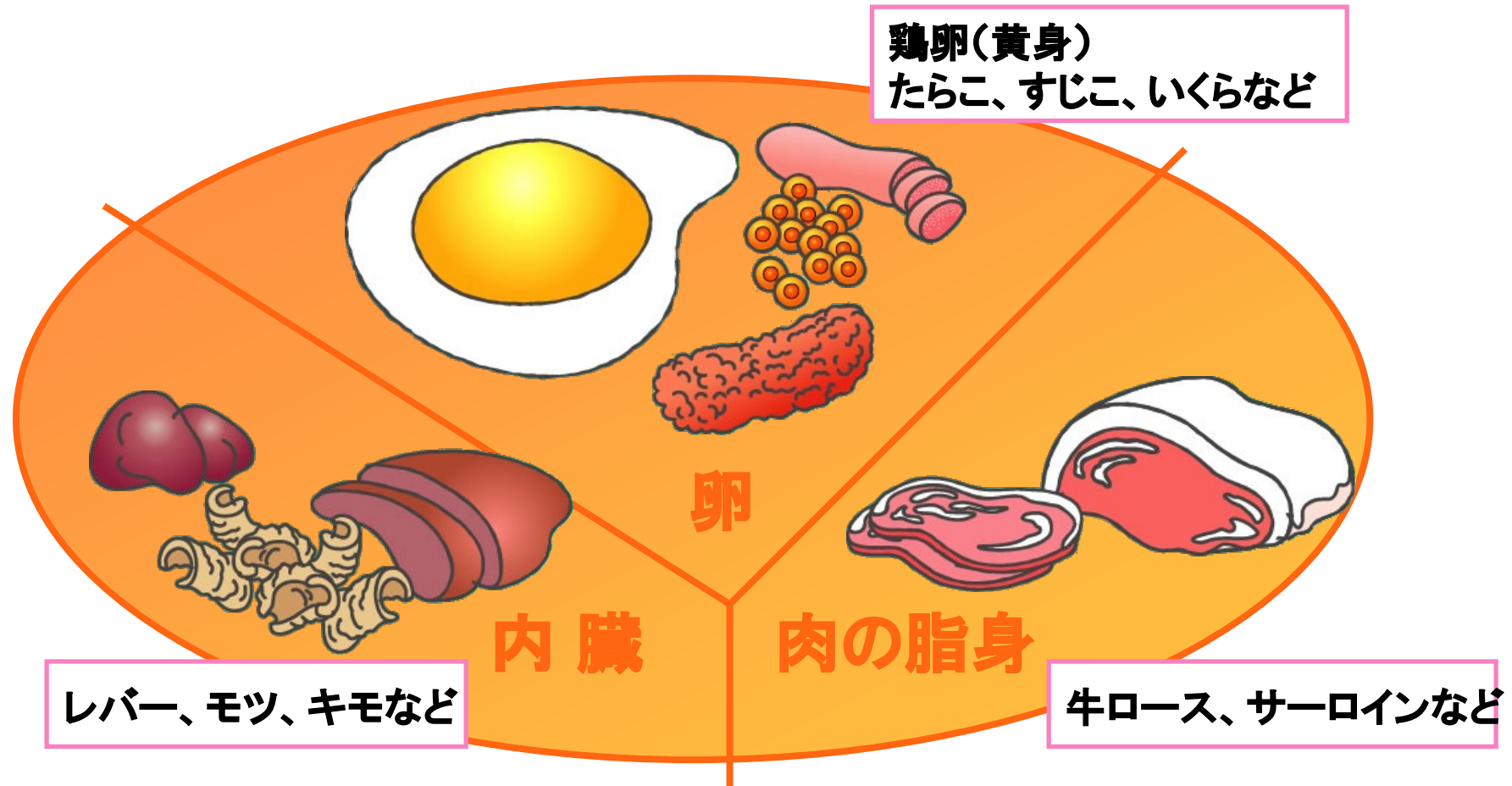
w-3系

- ・青魚
- ・大豆油
- ・なたね油
- ・シソの実油など

飽和脂肪酸:一価不飽和脂肪酸:多価不飽和脂肪酸 = 3:4:3

コレステロールをたくさん含む 食品をひかえる

コレステロールをたくさん含む食品



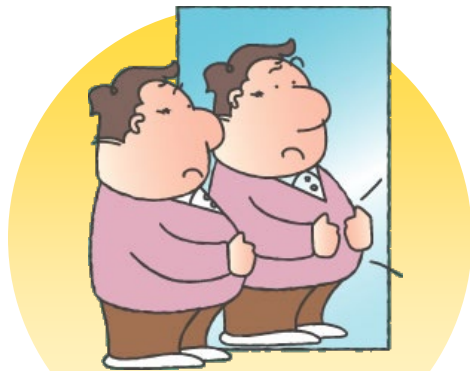
糖尿病食のコツ

食習慣を改める

- 獣肉とそのあぶらをとり過ぎない
- 緑黄色野菜をたっぷり取る
- 主食を白米、白パン一辺倒にしない
- 食物繊維を豊富にとる

なぜ運動療法をするの？

■ 適切な運動は動脈硬化の危険因子を全般的に改善します



肥満防止につながる



脂質の代謝を改善する



血圧を下げる



糖の代謝を改善する

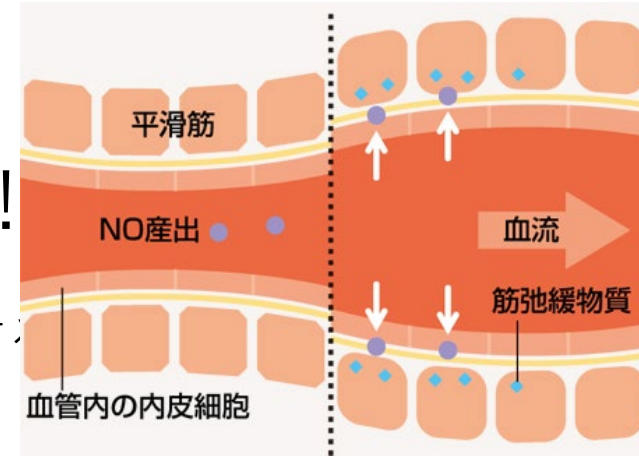


ストレス解消になる

運動療法のポイント

運動は、NO（エヌ・オー）を増やし
血管をしなやかにすることにある！

*NO（エヌ・オー）：血管をしなやかにする



緩急ウォーク

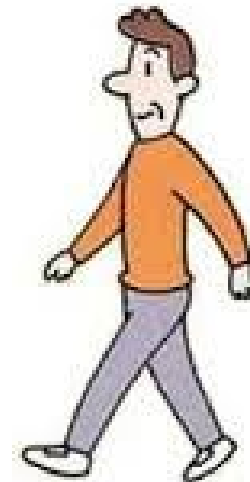
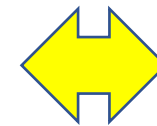
10分間「スタスタ歩き」
（少し息が上がるくらいに）

⇒

5分間ゆっくり

⇒

*連続で30分でもよいし、連続でなく
てもよいので
これを1日に2セット（つまり30分）
行う



運動療法のポイント

● 運動の強さ

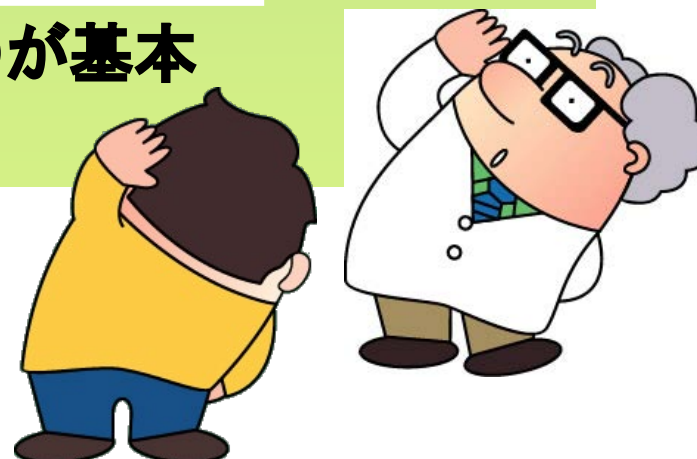
息切れせず、汗ばむくらい、「きつい」と感じない程度

● 運動の量

1回30～60分、1週間3回以上、1週間合計180分以上

● 運動の種類

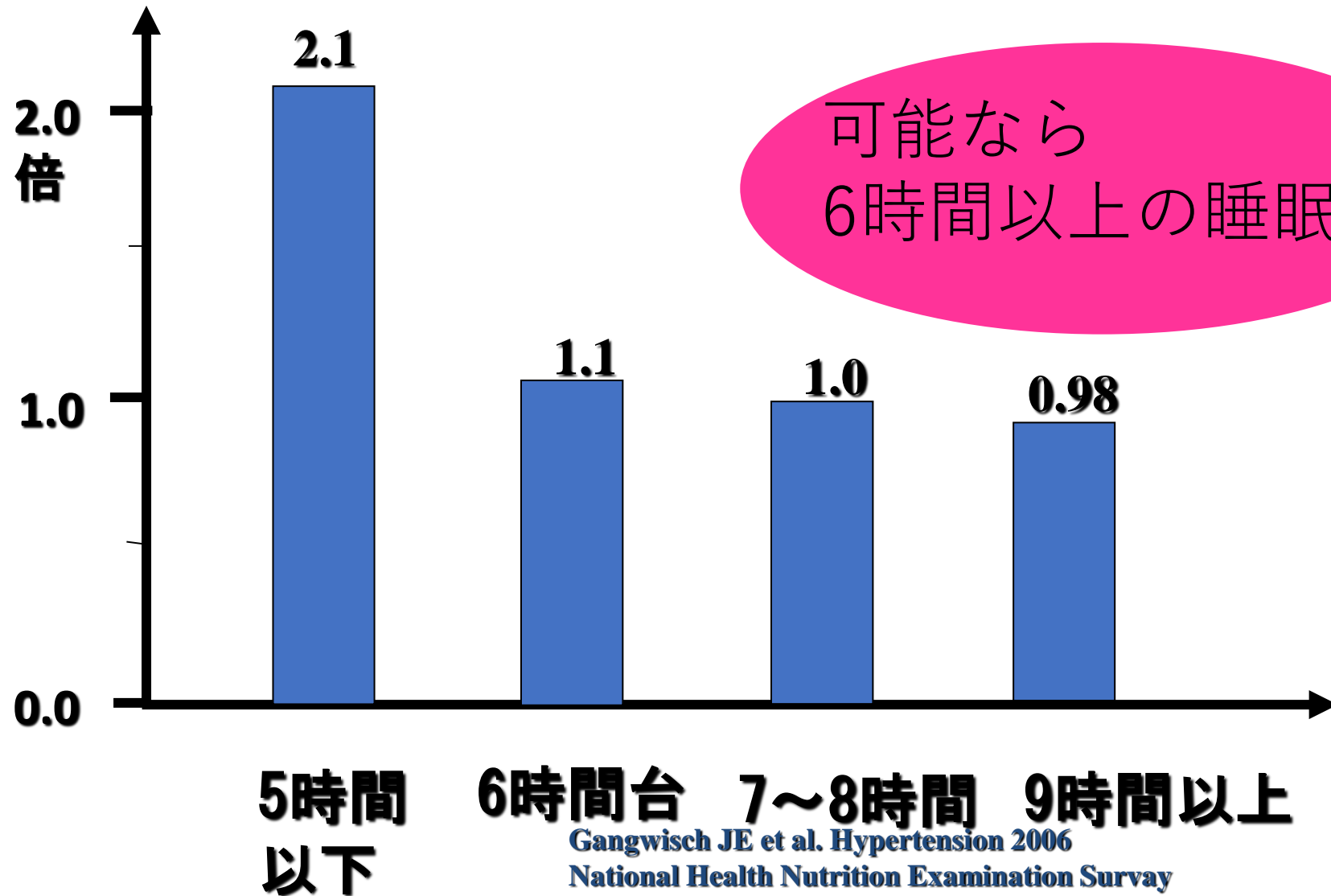
歩行(いつも歩くスピードの1.5倍位)が基本



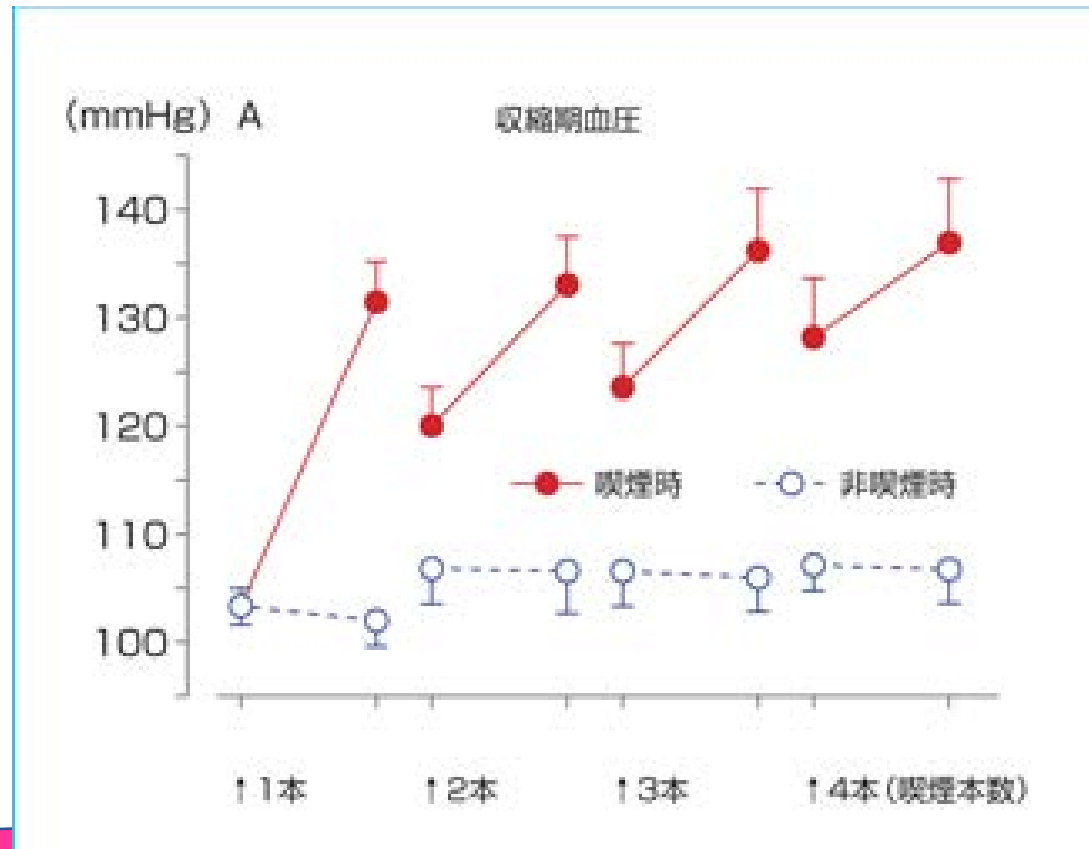
生活を改善すると血圧は？

- 肥満 (- 3 kg; BMI-1) ⇒ -2mmHg
- アルコール (日本酒 1 合減) ⇒ -5mmHg
- 食塩半減 (6-7g) ⇒ -3mmHg
- カリウム (野菜摂取倍量) ⇒ -3mmHg
- 運動 ⇒ -10mmHg
(1日 1 万歩 or 30分 早歩き)

高血圧発症率と睡眠時間



タバコと血圧上昇



↑
血圧
30mmHg以上
上昇

タバコで、
脳梗塞は2.7倍、脳出血は10倍！

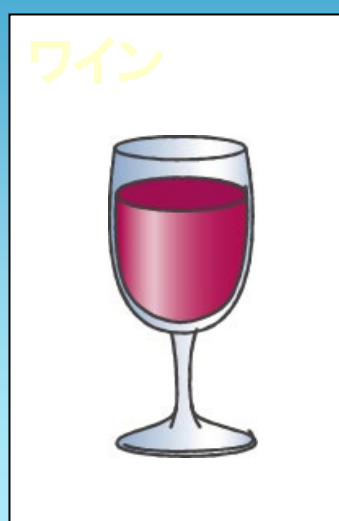
飲酒はやめなければならないの？

■ 適量アルコールならばよいが、
それ以上の量を習慣的に飲むと血圧は上がります

血圧のコントロールがよくできている場合の1日の適量は



中瓶1本



グラス1杯



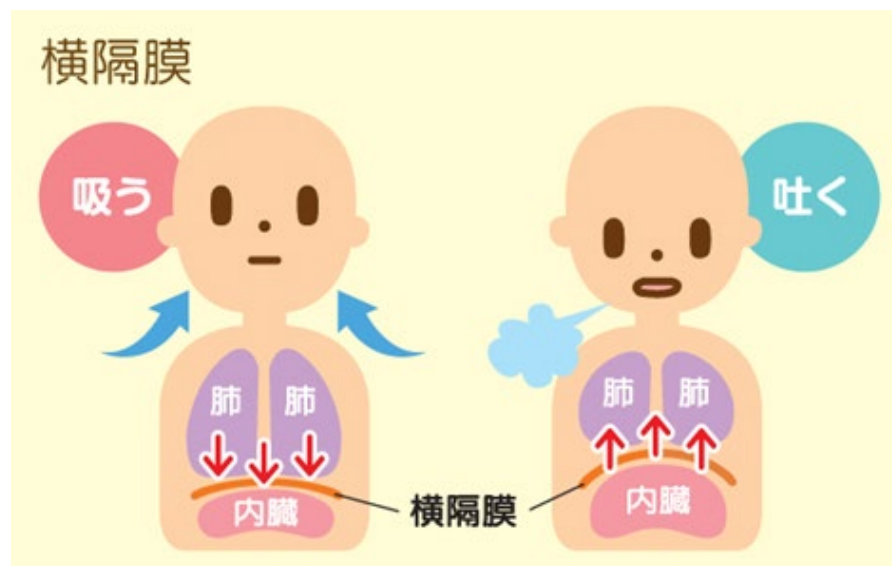
1合



ダブル1杯

ストレス対策は ストレスが溜まったら…… 急にイライラしてしまったら…… 腹式呼吸

5秒でおなかで吸い、10秒で吐く



<生活習慣病予防のポイント>

- 1 塩分：6g / 日未満
- 2 野菜・果物（注*1*2）魚の積極的摂取
- 3 減量（肥満度25程度）
- 4 運動：有酸素運動 毎日30分以上
- 5 節酒
- 6 禁煙
- 7 睡眠（可能なら6時間以上）
- 8 ストレス対策（腹式呼吸、ほかに人それぞれ）
 - * 1 腎機能が悪い方は野菜果物注意）
 - * 2 糖尿病や肥満者では果物注意