

# 生活習慣病 Q&A

最近、生活習慣病ってよく聞くけど…  
どんな病気？原因は？予防できるの？

そんな疑問に  
お答えします！



武田薬品工業株式会社  
ドクター山中の生活習慣病 Q&A より

食生活やライフスタイルの変化に伴い、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病が増えています。血圧や血糖がちょっと高いだけでも、これらが重なることで、心筋梗塞や脳卒中が起こる確率は大きく跳ね上がります。健やかな未来のために、ひとりひとりの生活習慣病を改善し、人々の健康長寿に貢献すること、それがダルマ薬局の願いです

店頭配布のパンフレット

今日から始める生活習慣病対策「高血圧」

今日から始める生活習慣病対策「糖尿病」

今日から始める生活習慣病対策「高脂血症」もご覧下さい

詳しくはお気軽におたずね下さい

※上記パンフレットは当局HPにも掲載しております



あなたのかかりつけ薬局 **ダルマ薬局**

TEL:0120-121293

<http://www.e-classa.net/daruma/>

## Q1 最近よく「生活習慣病」という言葉を聞きますが、どんな病気ですか？

A 文字どおり、「体の負担になる生活習慣」を続けることによって引き起こされる病気の総称ですが数年前は「成人病」と呼ばれていました。

生活習慣病にはいろいろな症状と疾患が含まれますが、高脂血症、糖尿病、高血圧はもちろんのこと、悪性腫瘍、脳卒中、肝臓病、腎臓病、骨粗しょう症なども生活習慣病に入ります。特に高脂血症、糖尿病、高血圧の3つの症状はサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれ、自覚症状がでにくいいため放置される場合が多く、動脈硬化や心疾患の原因にもなります。



## Q2 成人病と生活習慣病は違うものなのですか？

A 成人病と生活習慣病は同じ病気のことです。

しかし、数年前まで中高年がよくかかる病気として「成人病」と呼ばれていましたが、子供の成人病が年々増加傾向にあり、これらの病気の原因が年齢だけではなく日常生活の様々な部分に潜んでいるため、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。現在では、「中高年から注意すれば良い」のではなく、一生にわたって健康的な生活を心掛け、病気の予防をすべきであるという意味が「生活習慣病」に含まれています。



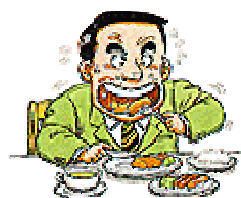
## Q3 生活習慣病になる原因とは？

A 生活の乱れや悪い生活習慣を続けていることとなる病気ですが、病気を発症させその進行に影響を及ぼす生活習慣とは、

- (1) 食習慣(食べ過ぎ・偏食)
- (2) 運動不足
- (3) ストレス
- (4) 喫煙
- (5) 飲酒(飲みすぎ)

の5つが大きな要因にあげられています。

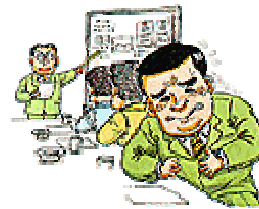
個人差のあるものなので病気のなり易さや、症状の進行は様々です。どの項目も体に極端に負荷をかけると体の調子が崩れる原因になり、この習慣を長期間続けることで一時的な疾患から慢性の疾患になってしまいます。



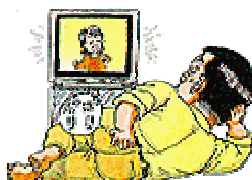
食べすぎ



飲みすぎ



ストレス



運動不足



睡眠不足



喫煙

## Q4 予防するにはどうしたらいいですか？

**A** 病気の予防は「悪い原因」を取り除くことです。つまり、「食事・運動・休養」です。バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけることで予防ができます。

### 食生活

- (1) 1日30品目を目標
- (2) 動物性脂肪より植物性脂肪を取り、肉より魚を取る
- (3) 塩分は1日10g以下、砂糖は50g以下

**運動** 無理のない程度に有酸素運動（ウォーキングや水泳）

**休養** 十分な休息と睡眠

この他に、喫煙をやめる(控える)、飲酒をやめる(控える)ことも重要です。

また、自分のからだの状態を良く知っておくことも大切です。健康診断や血液検査の結果に注意して、早め早めの生活習慣の改善が最大の予防となります。



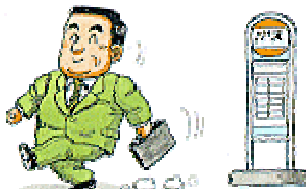
### 太り過ぎに注意！

・コレステロール値、血糖値、  
血圧は正常を保ちましょう。  
基準値はQ15を参照



### 塩分は、1日10g以下を目標に！

・しょうゆ、ソースは思った量の半分に  
してみましょう。



### まず歩こう！目指せ1日1万歩

・一つ手前のバス停で降りて歩こう



### 1日30食品を目標に！

・食卓に五色の食品をそろえよう  
赤：肉・トマト・魚・レバー・いちご・  
にんじん  
緑：ほうれん草・きゅうり・ピーマン・  
セロリ・キャベツ  
黄：バナナ・みかん・ナシ・大豆  
白：ご飯・パン・大根・豆腐・牛乳  
黒：ワカメ・コンブ・ヒジキ・きのこ・  
シジミ



### バターよりマーガリン。 油は植物油を！



### 砂糖は1日50g以下。 甘いものに要注意！

・缶コーヒーにも約8~10g  
の砂糖が入っています。



### 飛んでけストレス！

・休みは仕事を忘れてウォーキング



お酒は自分のペースで、  
ほどほどが良い！



煙草は頑固に禁煙！

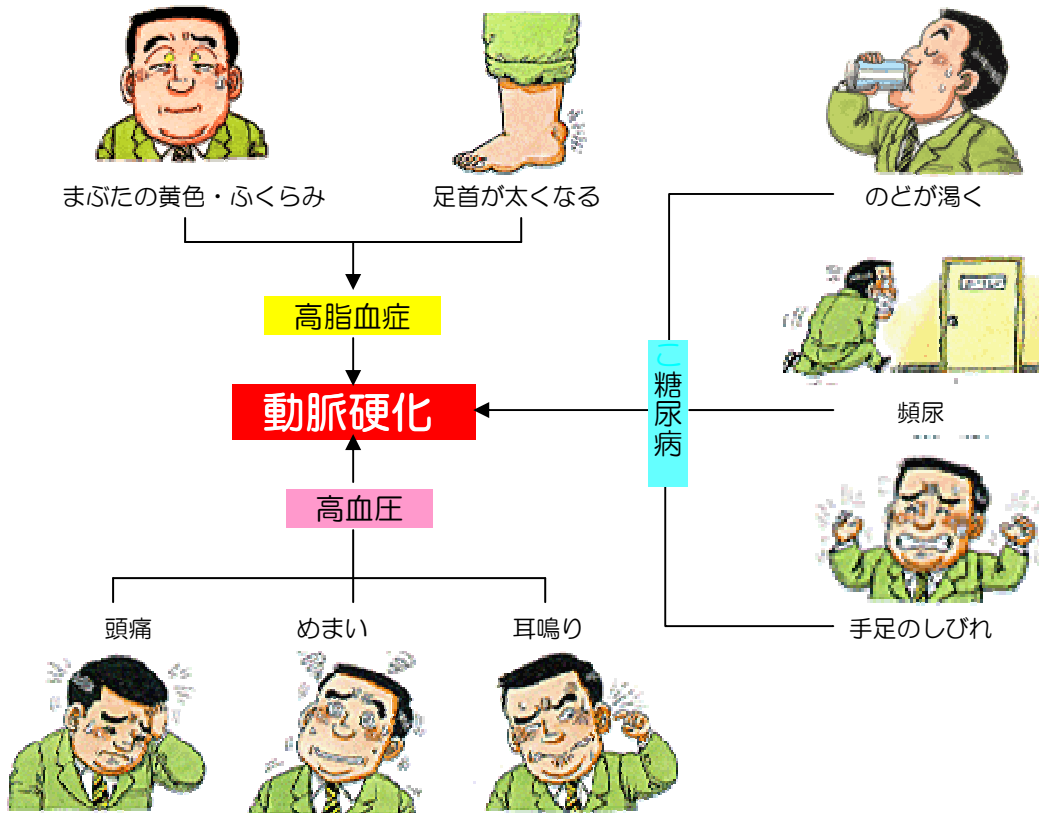


年に一度は健康診断！

## Q5 気を付けるべき初期症状にはどんなものがありますか？

A サイレントキラー(沈黙の殺人者)といわれるだけあって、生活習慣病の初期症状は、よく注意しなければ見逃してしまいがちです。

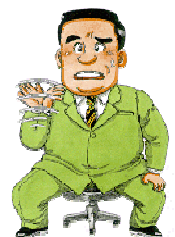
高脂血症では「まぶたの黄色・ふくらみ」「足首が太くなる」、糖尿病では「のどが渴く」「頻尿」「手足のしびれ」、高血圧では「頭痛」「めまい」「耳鳴り」などがあります。



## Q6 生活習慣病をそのままにしても死ぬわけではないのでは？

A そんなことはありません。

高脂血症や高血圧、糖尿病などをそのままにしておくと動脈硬化をおこし、そのために脳卒中や心筋梗塞などの重大な発作につながることもあります。しかも、これといった自覚症状がないために、知らないうちに病気が進行してしまい、治療が遅れて命に関わる場合が多く見られます。サイレントキラー(沈黙の殺人者)と呼ばれるのはそのためです。



## Q7 何歳ぐらいで発症することが多いのですか？

A 生活習慣病は30~40歳代で急増します。しかし、最近は発症年齢が低下し、若い人、子供にもその兆候が見られるようになってきました。これも食生活の変化、運動量の不足などが原因になっていると考えられています。



## Q8 老化現象とはちがうのでしょうか？

A

老化現象は、年をとっていくとともに起こる、生きているものすべてにおこるものです。老化現象は生活習慣病を進行させる一つの原因でもあります。老化によって進行しやすい症状は、動脈硬化や高血圧など生活習慣病の一部です。年を取ったからといってすべての生活習慣病が進行してしまうとは限りません。生活習慣を見直すことは病気を減らすためにも、年齢を重ねてからも必要なことなのです。



## Q9 血縁者に生活習慣病の人がいるのですが、遺伝するものなのでしょうか？

A

遺伝的な要素も生活習慣病の発症要因の一つですが、それだけでは生活習慣病が遺伝すると言い切れない部分が多くあります。

なかでも、食生活が深く関係していると考えられています。家族では同じ食事を取る場合が多く、味付けや好みの食べ物も似ていることが良くあります。高血圧の家系では味付けが濃かったり、糖尿病や高脂血症の家系では甘いものやカロリーの高いものが頻りに食卓に並んだりすることもありますので、遺伝を疑うよりも生活習慣を改めることがまず第1です。

ただし、遺伝的な要因（例えば「太りやすい」など）も否定できませんので、正しい生活習慣の実践によって予防することが肝心



## Q10 太っていると生活習慣病になりやすいのでしょうか？

A

肥満と生活習慣病は関係深いといわれ、特に糖尿病と高脂血症になりやすいといわれています。食事によって摂取された糖分やコレステロールは人間が活動したり、生命を維持するために使われますが、すぐに使用されないものは血液中に長時間存在して、最後は体の中の脂肪細胞に蓄積されます。これが度重なると肥満になります。

「太っている」ということは、「病気になりやすい生活習慣を長く続けている」という、一つの危険性をあらわしています。



## Q11 どのくらい太っていると肥満になるのですか？

A

いろいろな計算方法がありますが、現在では体格指数：BMI（=Body Mass Index）という方法で、肥満の度合いを表すのが一般的になってきました。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$  で求められます。

標準BMIは22となっており、23~20までが理想的であるといわれています



### あなたは太りすぎ？やせすぎ？

体格指数 (BMI=Body Mass Index) の求め方

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$  標準 BMI=22

- 26 以上=肥満
- 25~24=やや太り気味
- 23~20=標準体重
- 19~18=やせ気味
- 17 以下=やせすぎ

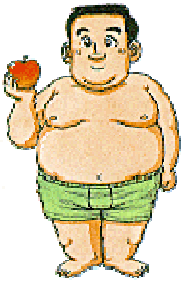
## Q12 肥満にもタイプがあるそうですが？

A すべての肥満が生活習慣病につながるわけではありません。肥満には二つのタイプがあります。

**りんご肥満型**（内臓脂肪型肥満）：上半身型肥満ともいい、腹部に脂肪が多くなる肥満です。男性に多いタイプです。ウエスト÷ヒップ=0.8以上ですと、この肥満体型です。高脂血症や糖尿病・高血圧になりやすい体型といわれています。

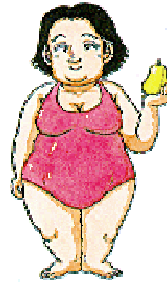
**洋なし型肥満**（皮下脂肪型肥満）：下半身肥満ともいい、腰・尻に脂肪が多くなる肥満で、女性に多いタイプです。健康上はあまり問題になりません。

### 肥満体型の2つのタイプ



#### リンゴ型肥満（内臓脂肪型肥満）

上半身型肥満ともいい、腹部に脂肪が多くなる肥満です。男性に多いタイプ。ウエスト÷ヒップ=0.8以上ですと、この肥満体型です。高脂血症や糖尿病、高血圧になりやすい体型なので注意してください。



#### 洋なし型肥満（皮下脂肪型肥満）

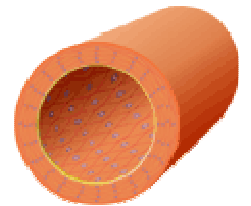
下半身型肥満ともいい、腰・尻に脂肪が多くなる肥満です。女性に多いタイプ。健康上はあまり問題になりません。

## Q13 動脈硬化とは？また、動脈硬化になるとどうなるのですか？

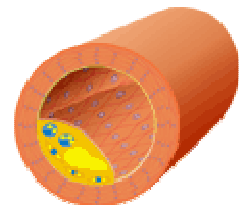
A 血液中の過剰のコレステロールは血管（動脈）の壁に付着して、これを繰り返すうちに血管の壁が分厚くなり、やがて血管が狭くなり血液の流れを悪くしてしまいます。このような状態の動脈は硬くなり、触った感じもゴリゴリしていることから「動脈硬化」と呼ばれています。高脂血症を放置しておくとう動脈硬化が進行してしまいます。

動脈硬化になると血液が流れる部分が狭くなるので、血圧が高くなり心臓の負担が大きくなり、心臓の疾患（心筋梗塞・狭心症など）の原因になります。また、動脈硬化の血管は弾力性がないので破れやすくなっていて、脳卒中などもおこしやすい状態といえます。脳の血管の中で血の固まり（血栓）が詰まってしまう脳血栓なども、動脈硬化になっているとおこりやすくなります。

動脈硬化は知らないうちに進行するため、心臓や脳卒中などの発作をおこしてはじめて気が付く場合が多いといわれています。発作をおこす前に生活習慣病を早期治療することが大切です



正常血管



動脈硬化

## Q14 生活習慣病の早期発見のためには何をしたらいいのでしょうか？

A まずは健康診断を受診することです。今は病気でもなくとも、健康なときの状態をいろいろな検査の数値で知っておくことは、生活習慣病のように自覚症状のない病気をいち早く知る唯一の手段といってもよいでしょう。つまり、重大な病気や発作をおこすまえに予防の手だてをとることができるのです。発作をおこす前に生活習慣病を早期治療することが大切です



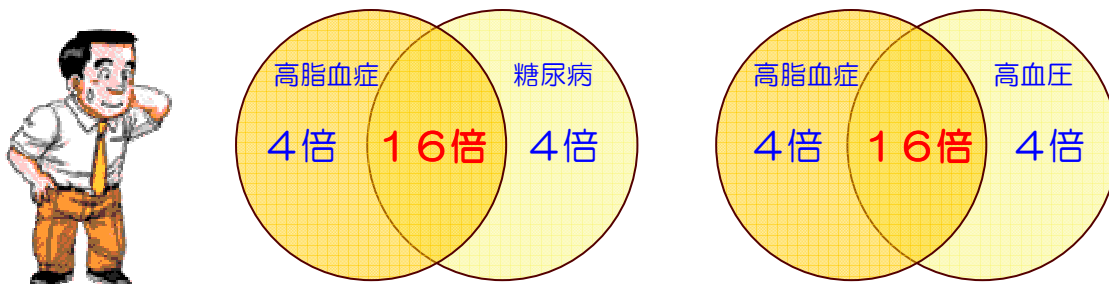
## Q15 健康診断で色々検査値が高いといわれますが、体の調子は悪くないのですが？

**A** ひとつひとつの検査値が病気を示すほど高い場合も、ひとつ手前の状態を現している場合もあります。しかし、そういう状態が重なりあう（合併している）場合には、病気になる可能性が非常に高くなります。例えば、コレステロールの値が少し高く、血糖値も少し高い場合には、将来、心筋梗塞になる可能性がそれらの値が正常な人に比べて16倍も高くなります。同じように、コレステロールの値が少し高く、血糖値も少し高く、血圧も少し高い場合には32倍も高くなります。今、どこも悪くないからと安心せずに、それぞれの検査値が正常になるよう生活習慣を変える必要があります。

### 動脈硬化の危険因子が合併すると危険です！

#### 心臓病になる危険率

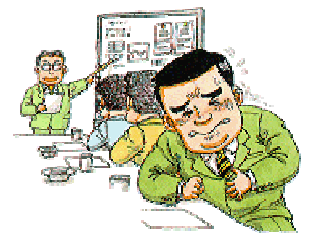
動脈硬化の危険因子が合併すると、心臓病になる確率は相乗的に高まります。



**高脂血症＋糖尿病＋高血圧＝32倍**

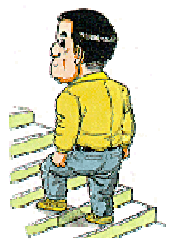
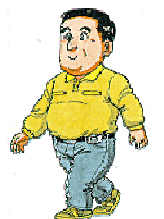
## Q16 生活習慣病は薬では治らないのですか？

**A** 症状によっていろいろな薬があり、薬をつかって検査値や症状を改善することができます。例えば、血圧の高い人に降圧薬を投与すれば血圧は下がります。しかし、血圧が高くなっている生活習慣を直さなければ、薬も効きにくいのです。薬での治療は、生活習慣の改善（食事や運動療法）に効果が現れなかった場合に行われます。また、薬の使用は急激な変化をまねく場合があります。例えば長期間高血圧に慣れていた体に薬を使用すると、血圧が急激に下がってしまいかえって体調を悪くしてしまう場合があります。薬の使用は医師の指示にしたがって、慎重に進める必要があります。



## Q17 なぜ、運動することが生活習慣病の予防になるのでしょうか？

**A** 食事が欧米化して高脂肪、高蛋白となり、一日に必要なカロリー以上のものを摂取するようになってきました。余分に摂ったカロリーは脂肪として蓄積され、肥満の原因になります。運動をすることは、カロリーを消費し、善玉コレステロールを増やし、血糖値を下げるすることができます。おまけにストレスの解消に役立ちます。このように、運動は高コレステロール血症や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の予防に役立ちます。（症状や使っているお薬によっては、危険を伴う場合があるので、必ず主治医と相談してから始めてください）



## Q18 食事に気を付けなければと思っていますが、外食が多いので偏りがちです。

A

症状によっていろいろな薬があり、薬をつかって検査値や症状を改善することができます。例えば、血圧の高い人に降圧薬を投与すれば血圧は下がります。

しかし、血圧が高くなっている生活習慣を直さなければ、薬も効きにくいのです。薬での治療は、生活習慣の改善（食事や運動療法）に効果が現れなかった場合に行われます。また、薬の使用は急激な変化をまねく場合があります。例えば長期間高血圧に慣れていた体に薬を使用すると、血圧が急激に下がってしまいかえって体調を悪くしてしまう場合があります。薬の使用は医師の指示にしたがって、慎重に進める必要があります。



### 外食による食事療法のポイント

#### メニュー選びを上手に！

- 昼食は栄養のバランスを考えて決めましょう。  
(丼物よりも定食や具の多いものがおすすめです)



- 動物性脂肪が少ない食事を選びましょう

- ・ 肉食より魚食、洋食より和食
- ・ ロースカツよりヒレカツ

- 脂は特上や上よりも並を（トロより赤身、青魚を。ウニ、イクラ、イカはひかえる）

- ・ 魚の内臓、卵はひかえめに
- ・ 鶏の唐揚げよりも、ささみの素揚げを

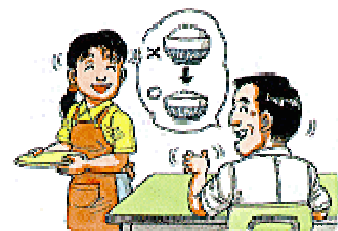
## Q19 外で食事をする場合のからだによい食事の摂り方について教えてください。

A

外で食事をするのが生活習慣病にとって悪いわけではありません。家庭においても、肉食中心の食事であれば改める必要があります。しかし、外で食事を摂る場合は、得てして高カロリーな食事を選びがちです。まず、メニューの中から動物性脂肪の少ないものを選びましょう。注文したものが残す勇気を持ちましょう。昼食を抜いて夕食にたくさん食べるようなまとめ食いはしないようにしましょう。メニューに気を使ってくれるお店を捜し、仲間と一緒にゆっくり食べましょう。

#### 注文にひと工夫、残すのも努力

- 注文の際にエネルギーを下げる工夫をしましょう。
  - ・ 「半ライス」や「ドレッシングなし」などの注文を
- 高カロリー、高コレステロール、高塩分だと思ったら思い切って残しましょう。
  - ・ 特に肉の脂身、鶏の皮、天ぷらやフライの衣、ラーメンやめん類のつゆは残した方がよい。
- 野菜類を単品で追加しましょう



#### まとめぐいは禁物！

- 夕食は外食するからといって昼食を減らすなど、一度にまとめぐいをするのしないように注意しましょう。





## Q20 日常生活の中で運動不足を簡単に解消できる方法はありませんか？

**A** ジョギングや水泳をすることだけが運動ではありません。また、これらを継続して行なうのは難しい場合もありますので、毎日続けられる簡単な運動をすることが大切です。忙しいからといってできない運動では効果があがりません。

毎日、簡単にできる運動は「歩く」ことです。「まず歩く！目指せ一万歩！」を目標に、日常の歩く歩数を増やしていきましょう。コピーをとるのも他の人に頼んだりせずに自分で取りに行き、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う心掛けが運動量を増やします。机1個分で3歩と考えれば、コピーを取って帰ってくるのに机5個分として30歩になります。事務系の仕事をしていても結構歩けるものなのです。

### 運動療法の目的

- トリグリセライド（中性脂肪）を減らし、善玉のHDコレステロールを増やす
- カロリーを消費し、ストレスの解消にもつながる
- インスリンの働きを活発にさせ、血糖値を下げる

### ちょっとした工夫でできる運動

- 通勤はバス停の一つ手前で降りるなど、少しでも歩くようにする
- エレベーター・エスカレーターを使わず、階段を使う
- 高層ビルなら2～3階手前で降り、階段を使う
- コピーなどの事務は他の人に頼まず自分で行う
- 昼食は少し離れた場所で
- 車は少し離れた場所に駐車し、目的地まで少しでも歩く
- 買い物や趣味の集まりなどには歩いて行く



※症状や使っているお薬によっては、危険を伴うので、必ず主治医と相談してから決めましょう。

## Q21 毎日運動することは良いことであるのはわかりませんが、続けられません。続けるコツがあれば教えてください。

**A** ジョギングや水泳をすることだけが運動ではありません。また、これらを継続して行なうのは難しい場合もありますので、毎日続けられる簡単な運動をすることが大切です。忙しいからといってできない運動では効果があがりません。

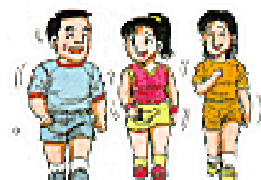
毎日、簡単にできる運動は「歩く」ことです。「まず歩く！目指せ一万歩！」を目標に、日常の歩く歩数を増やしていきましょう。コピーをとるのも他の人に頼んだりせずに自分で取りに行き、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う心掛けが運動量を増やします。机1個分で3歩と考えれば、コピーを取って帰ってくるのに机5個分として30歩になります。事務系の仕事をしていても結構歩けるものなのです。

### 運動療法維持のコツ

- 万歩計を身につけ、毎日の記録を残す。
  - ・楽しみながら目標を持てる万歩計を使う。  
（東海道五十三次（セイコー）、平成の伊能忠敬（山佐時計計器）など）
  - ・走破記録をカレンダーや日記、健康手帳などに記録する。



- 運動仲間をつくる。
  - ・おしゃべりしながらだと期間のたつのも早い。
  - ・仲間のスナップや風景を撮りながら歩く。  
（写真を撮る楽しみが増える）



## Q22 生活を改善しろといわれるが、人付き合いもあるので難しいのですが。

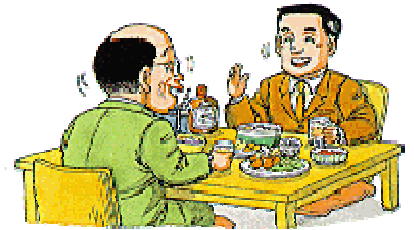
A

サラリーマンは仲間内でも、またお客さんとも飲む機会が多い人もおられると思います。酒を飲むのが悪いではありませんが、飲みすぎないように注意しましょう。また、カロリーの高い、コレステロールの多いつまみには手を付けないようにしましょう。

家庭の主婦も、お付き合いで外食される機会は多いと思います。特に、更年期を過ぎた女性は高コレステロール血症の予備軍ですから、上手にお付き合いして生活習慣病にならないように注意しましょう。最近、赤ワインは健康によいといわれますが、アルコールもカロリーになりますので、飲みすぎには注意しましょう。

### 接待や日常のお付き合いから体を守る飲食のポイント

- 病状のある人、禁煙、禁酒の人は前もって相手に宣言しておく。
- 「さあー 飲むぞ！」ではなく、会話を楽しむようにする。
- つまみを多くし、食べながらゆっくり飲む。
- カロリーやコレステロールの多い料理は手をつけない。
- 度数の強い酒はうすめるか、避ける。
- 飲酒の機会が多くても、最低、週に2日は飲酒しない。



### 適度とされるアルコールのエネルギー量の目安（1日あたり）

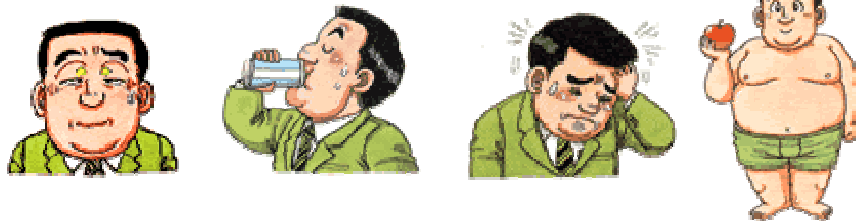
日本酒（1合 180ml） 198kcal  
ビール（中ビン 500ml） 195kcal  
ウィスキー（ダブル 1杯） 162kcal

赤ワイン（グラス2杯 200ml） 146kcal  
焼酎 25度（小コップ 1杯 100ml） 141kcal

## Q23 「死の四重奏」ってなんですか？

A

互いに合併しやすく、合併することで加速度的に動脈硬化、心筋梗塞に至る4つの病気のこと、高脂血症・糖尿病・高血圧・内臓脂肪肥満の4つのことです。



## Q24 治療のための「生活の改善」のポイントを教えてください。

A

**食生活：** 1日30品目※を目標に動物性脂肪より植物性脂肪  
しょうゆ、味噌、塩など調味料を使いすぎない  
甘いものは要注意

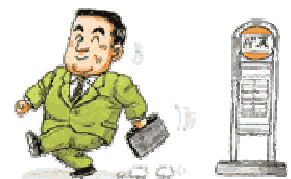
※「30品目」の数え方

一日に食べる食材の種類のこと、料理の品数ではありません。（材料を数えます）

例えばねぎと豆腐の味噌汁では、味噌、ねぎ、豆腐の3品目になります。



**運動：** 有酸素運動（運動中も楽に呼吸ができ、筋肉に十分酸素を送り込める運動）を主治医と相談しながら生活に取り入れる。  
（目指せ一日一万歩！）



**休養：** 休息・睡眠を十分とる規則正しい生活を  
節酒・禁煙を心がける

