

生活習慣病

太田糖尿病クリニック 院長
大谷 隆俊 先生

皆さん、最近運動していますか？ 今年はや暖冬といわれ、通常より暖かい日々が続きましたね。

近年、日本で問題視されている病気をご存じですか？ 糖尿病、高脂血症、高血圧症といった生活習慣病です。糖尿病は全国で約 316 万人、高脂血症は 206 万人、高血圧症は 1010 万人が罹患しているといわれています。これらの病気がなぜ問題かという治療を受けないで放っておくとさまざまな病気を引き起こしてしまうからです。例えば狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気、慢性腎臓病といった腎臓の病気や悪性腫瘍いわゆる、がんになる可能性が他の人より高くなってしまいます。

これらの病気が生活習慣とどう結び付くかという糖尿病は血液内の糖の割合が高くなってしま病気です。通常は食事をしたり、水分（糖分を含む）を取ったりすると体内の糖の濃度が高くなりますが人体ではある濃度内に調整されるようになっています。この調整する物質がインスリンといわれるもので糖の濃度を分解して下げてくれます。しかし運動不足や脂肪分の多い欧米食を多く取るにより体脂肪が蓄積してしまう人はこのインスリンの効果が薄れてしまうのです。これが生活習慣病といわれるゆえんです。また日本人は元来、農耕民族であり、狩猟民族である欧米人と比較するとともにのインスリンを出す力が弱いといわれます。それに加えて加齢が進むと皮膚が老化すると同様に糖や脂質（脂肪）を分解する力が弱くなってしまいます。これらの要因により糖尿病や高脂血症に至るといわれています。

では生活習慣病を防ぐにはどう対処すればよいのでしょうか？ まずは食事習慣と運動習慣を身に付けること！ 頭では分かっているとは思いますがなかなか身に付くものではないと思います。食事に関して毎日毎日の食事を考えては続く人は少ないので、暴飲暴食をした次の日や前の日の食事を少し抑えること、夕食が外食であれば朝と昼は少し抑えるなどの自分なりの決め事をすると持続すると思います。運動も冬は寒くて外に出てまで行うのはおっくうだという人も多いと思います。自宅でできる昇降運動や家事や部屋の片付けなどの最中に少し体（筋肉）を動かすのを意識するだけでも変化が現れます。「日頃、運動不足だな」「最近、体重が増えてしまったかな」と感じている人は今からでも遅くないので生活の一部に取り入れてみてください。『継続は力なり』を信じて行えば必ず変化が現れます。