



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

現在日本ではどのような病気にかかっている方が多いかご存知でしょうか？

厚生労働省より公表された「2020年患者調査」を基に、一般社団法人日本生活習慣病予防協会 (<https://seikatsusyukanbyo.com/>) が国民の健康状態について分析しました。その結果によると、主な傷病を総患者数の多い順に並べると「高血圧疾患」「脂質異常症」「2型糖尿病」「悪性新生物」「心疾患(高血圧性のものを除く)」となります(歯科領域は除く)。

単位:万人

	総数	男性	女性
高血圧	1503.3	685.0	818.3
脂質異常症	401.0	124.9	276.2
2型糖尿病	369.9	220.0	149.9
悪性新生物	365.6	180.6	185.1
心疾患	305.5	176.3	129.2

2020年10月現在

この数は病院等で治療をしている患者さんの数なので、病院を受診していない方を含めるともっと多いと考えられます。

上記の「高血圧」「2型糖尿病」「高脂血症(家族性のものを除く)」などは**生活習慣病**です。生活習慣病は死亡率の約6割を占めると言われており、生活習慣病予防が我が国の健康寿命を延ばすための課題の一つとなっています。

生活習慣病とは？

生活習慣病は、「**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**」のことです。

生活習慣病リスクチェック

生活

- 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- 歯磨きは1日1回以下である
- タバコを吸う
- お酒は1回2本*以上、かつ週5日以上飲む
*目安は、350mL缶のアルコール飲料2本またはお酒2合
- 1日の座っている時間が9時間以上である
- 睡眠不足あるいは長時間睡眠が必要である
- しばしば孤独感を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3年以上健診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分86回以上**である

食事

- 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- 外食回数は週8回以上である*
*朝食、昼食、夕食それぞれ1回とする
- 早食いである
- 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下

運動

- 1週間の運動は60分以下である
- 1日で体を動かすことが60分以下である
- 休日は天気が良くても外出することが少ない

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

<https://seikatsusyukanbyo.com/tool/>

前述のチェック項目で、それぞれチェックは何個つきましたか？

以下の場合「**要注意!**」となります。

- ・「生活」で、3個以上あてはまる方
- ・「食事」で、2個以上あてはまる方
- ・「運動」で、1個以上あてはまる方

「要注意」となった方は生活習慣病リスクが高く、すでに**予備群**の可能性がります。

このまま「不健康な生活習慣」を続けると、「予備群」→「生活習慣病」→「重症化・合併症」→「生活機能の低下・要介護状態」へと進行していく可能性があります。特に**予備軍の段階での生活習慣の改善が、生涯にわたって生活の質(QOL)を維持する上で重要**であると言われていますが、どの段階まで進行したとしても、**生活習慣を改善することでそれ以上の進行を抑えることができます**。生活習慣病は、特に40歳以降の方にとって注意が必要ですが、若いころから良い生活習慣を続けることが特に大切です。

糖尿病、高血圧症、高脂血症及びこれらの予備群は自覚症状に乏しく、日常生活に大きな支障はないですが、基本となる生活習慣の改善がなされないと脳卒中や虚血性心疾患(心筋梗塞等) その他重症の合併症(糖尿病の場合:人工透析、失明など)に進展する可能性が高いです。

薬による治療を開始した場合も、生活習慣の改善が基本となります。

生活習慣の改善と言っても、どのように改善していったら良いかわからないという方も少なくないでしょう。そんな方にぜひ覚えていただきたい言葉があります。

いちむ にしょう さんた
「一無、二少、三多」

いちむ にしょう さんた
「一無、二少、三多」とは？

日本生活習慣病予防協会が提唱した、日常で心がけたい生活習慣を分かりやすく表した標語です。

・一無(いちむ)「無煙」



禁煙をしましょう。

紙たばこだけではなく、加熱式たばこにも発がん性物質が含まれるものがあります。

・二少(にしょう)「少食・少酒」



常に腹七〜八分目で、暴飲暴食を控え、偏食をせず、よく噛んで三食を規則正しく食べましょう。特に「**3つの白**(①白米・白パン、②食塩、③砂糖)を摂りすぎない」と「**食物繊維を豊富に摂る**」ことが大切だと言われています。



アルコールは**1日20g**の摂取が望ましいとされています。これを各種お酒に換算すると、ビールは中びん1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)が目安となります。飲みすぎはよくありません。

・三多(さんた)「多動・多休・多接」

体を多く動かし(多動)、しっかり休養をとり(多休)、多くの人・事・物に接する生活(多接)をしましょう。



身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。良いです。長い時間運動できなくても、1日10分の早歩きだけでもいいので、毎日の運動習慣が大切です。そして、体を動かした後は休養をしっかりとりましょう。また、多くの人、事、物に接することで、心身共に良い刺激を受けることができます。