07 生活習慣病

■ 人生80年、「健康」と「生きがい」

女性の平均寿命は87.14年、男性の平均寿命は80.98年となっています(平成28年、厚生労働省)。 このような長寿社会の中で、「生きがい」をもって生きることと、「健康」で生きることが大切であるとの 認識が大勢を占めています。

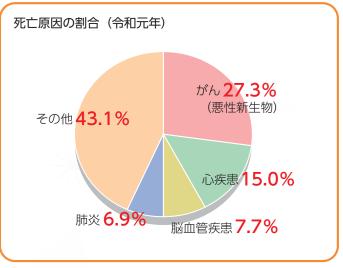
■ 生活習慣は、健康と密接な関係があります

我が国における死亡原因は、がん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患で50%近くを占めています。 これらの病気は、いずれも食事、運動、休養(睡眠を含む)、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかかわりがあるため、生活習慣病と呼ばれています。

生活習慣病は、死亡原因にもなりますが、生活の質(QOL)を低下させ生き生きと活動的な生活を送ることの妨げにもなります。

生活習慣	関連疾患等		
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、 高尿酸血症、循環器病、大腸が ん、歯周病など		
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、 高血圧症など		
喫 煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など		
飲酒	肝障害など		

注)生活習慣にかかわらず体の中のインスリンの量が絶対的に足りなくなって起こる1型糖尿病という病気があります。



(厚生労働省)

■ 増えている2型糖尿病

過食や運動不足、肥満などは、2型糖尿病発病の要因になります。

日本の糖尿病有病者数は、平成28年国民健康・栄養調査によれば、「糖尿病が強く疑われる人」は約1,000万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が約1,000万人、両者を合わせて約2,000万人です。

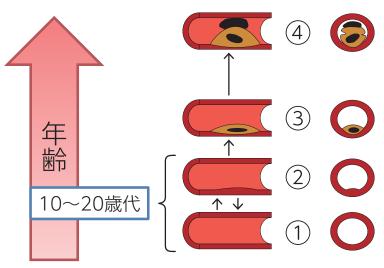
糖尿病は、悪化すると腎臓障害、神経障害や失明に至るなど、生活の質に多大な影響を及ぼします。さらに、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2~3倍増加させるといわれています。

今から生活習慣について考えることが大切な理由

生活習慣病で病院を受診する人は、年齢が高くなるにしたがって、多くなります。したがって、10代の皆さんは、生活習慣病を身近に考えにくいかもしれません。

適切な生活習慣を続けていても生活習慣病になることはありますが、若いうちから気を付けていることで予防に役立ちます。

健康によくない食行動や運動不足などの不適切な生活習慣は、思春期の頃から始まり、年月を経るととともに、改善が難しくなり、より強い習慣となってしまいます。



出典: Berenson GS et.al. Cardiovascular risk factors in children-the early natural history of atherosclerosis and essential hypertension, Berenson GS,ed.New York:Oxford University Press,1980

左図は、血管に脂肪が沈着して血液の流れが悪くなる様子を示しています。

10~20歳代の間は、多くの人が ①のような脂肪沈着などない、きれいな血管です。また、②のように少し脂肪が沈着しても①に戻ることができます。

しかし、年齢を重ねると②から①に戻るより、③のように脂肪の塊が大きくなるようになり、不適切な生活習慣を続けると④のように血液の流れが悪くなってしまいます。

■ 今からできること、生涯を通して続けること、しないこと

肥満症、高血圧、また2型糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素も関係していますが、食習慣、運動習慣、睡眠、ストレス、休養のとり方などの生活習慣が大きくかかわっています。 生活習慣について、30年以上前に米国のブレスロー教授が行った研究結果から、「ブレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。



「ブレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

メリット1 45歳の人の平均余命の差

6~7つを実施 した場合 と 実施が3つ以下 の場合

男性で11年、女性で7年の差があります。

メリット2 生活習慣病による死亡率の差

がん、心臓病、脳血管疾患による死亡率が 少ないことも立証されています。なかでも、 喫煙、飲酒、運動の有無が強く影響するとい われています。

歯と目の健康

歯周病は生活習慣病

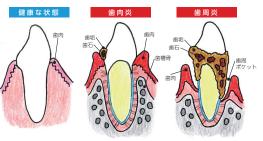
生活習慣病の中には、歯・□に関わる病気があります。代表的なものが、むし歯や歯周病です。むし歯 は、予防の効果で減少傾向にありますが、歯周病は高校生以降成人期での重要な健康課題となっています。 歯が喪失する最大の原因が歯周病といわれており、高校生からの予防が重要です。

8020運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯が あれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「一生、自分の歯でおい しく食べられるように」という趣旨でこの運動が続けられています。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、若い頃から歯磨きなどの習慣が大切です。

歯周病とは





歯周組織の構造

歯周病は、歯垢 (プラーク) が長く滞留することで、 歯を支える組織が壊れていく病気です。歯肉を中心に病 気が起きている歯肉炎と支える骨(歯槽骨)に及ぶ歯周 炎があります。

歯肉のはれや出血(歯肉炎)が進行すると歯槽骨が壊 れて(歯周炎)、最終的には歯を失うことがあります。

初期の段階では自覚症状がなく、気付いたときには治 療がかなり難しくなることもあります。自ら歯磨きなど の歯口清掃を丁寧に行うなどの予防が大切です。

近年、歯周病と全身の健康との関連についての研究が 進められ、2型糖尿病、心疾患などの生活習慣病との関 連が報告されています。

歯周病にならないために

- 歯磨きの方法は、歯と歯肉の境目を重点的に磨くことです。
- 歯科の定期健診を受けることも大切です。その際、歯磨きでは取り除けない歯垢や歯石を歯科医 院で除去してもらうことも有効です。
- 歯の喪失は、年齢が高くなるほど進みますが無症状で経過するために、青年期からの予防管理が 重要です。





高校生の実際は?

(公財) 日本学校保健会の調査(平成25年度)では、むし歯の予防 として歯みがきをしている高校3年生は92%でしたが、歯周病の予 防として歯みがきをしている生徒は42%でした。また、毎年、歯科 医で1回以上検診を受けている高校3年生は30%程度でした。

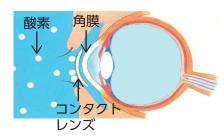
歯・□腔の健康 厚生労働省

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth

あなたの目は、大丈夫ですか?

目の角膜は涙液を介して空気中の酸素を取り入れることにより呼 吸しています。コンタクトレンズにより角膜の表面が覆われると、 涙液の角膜への供給が不足し、角膜は酸素不足に陥ります。酸素不 足に陥った角膜は傷つきやすく、感染症を起こしやすくなります。

10代に起こる角膜での感染症の原因は、コンタクトレンズが 96.3%を占めています(出典:日本眼感染症学会/感染症角膜炎 全国サーベイランススタディグループ)。角膜での感染症は、最悪 の場合は失明につながります。





コンタクトレンズの正しい使い方

高校生では、およそ3人に1人が裸 眼視力0.3未満です。

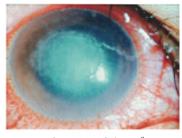
眼鏡やコンタクトレンズで視力を矯 正している人もいるでしょう。高校生 になるとコンタクトレンズを使用して いる人数も増えますが、眼の安全を守 るためにいくつか気を付けて欲しいこ とがあります。



文部科学省「学校保健統計調査」(令和元年度)

角膜での感染症にならないために

- ・コンタクトレンズを買う際も買った後も定期的に眼科医の検査 を受ける
- ・目にとっては異物であるコンタクトレンズの正しい使い方や使 用期限を守る
- ・「洗浄などのケア」を十分に行う



ソフトコンタクトレンズの 誤った装着による角膜潰瘍

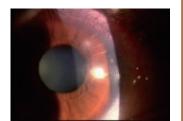


ひとくちメモ -

カラーコンタクトレンズによる眼障害

カラーソフトコンタクトレンズには酸素を十分に透過し にくい材質、サイズやカーブ、厚みなどの問題から、角膜 に酸素不足を生じやすいものや、色素落ちなどによって角 膜や結膜の障害を生じることがあるので注意が必要です。





二重まぶたにする化粧品による眼障害

二重まぶたにする接着剤が目に入り、まぶたの内側の上 下にある涙点という涙の排出口が接着剤でふさがれて、流 涙症という涙があふれてしまう場合やアレルギー性の眼瞼 炎や結膜炎を生じる場合があるので注意が必要です。





おしゃれ用カラーコンタクトレンズの主な使用者は若い年齢層であることから、 購入にあたっての注意事項やケア方法などがわかりやすく動画で配信されています。

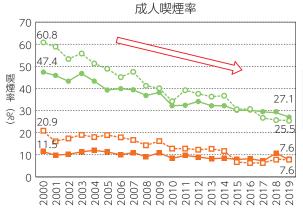


eye care カラコン pmda



09

喫煙は過去の習慣?







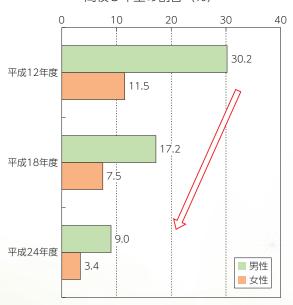
厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

我が国では、男女による喫煙率に大きな差があり、女性に比べて男性の喫煙率が極めて高い状況にあります。近年、男性の喫煙率は低下傾向にありますが、20歳代も含め依然高い状態です。

皆さんが、大人になったときには、我が国の成人喫煙率はどうなっているでしょうか?



将来「たばこを吸うと思う」と回答した 高校3年生の割合(%)



文部科学省「薬物等に対する意識等調査」(平成24年度)

将来「たばこを吸うと思う」と回答した高校生は、男女ともに年々減ってきています。 上記の成人喫煙率の低下は、高校生の喫煙に対する意識の変化と連動しているように見えます。

皆さんが、大人になったときには、成人喫 煙率は一段と低下していることでしょう!

高校生のたばこを吸う人に対する印象は、 近年、男女とも「かっこいいと思う」が減り 平成24年度では高校3年生男子で4.5%、女 子でわずか2.4%です。

一方、「かっこわるいと思う」は増えており、 平成24年度では男子で27.1%、女子で36.3% です。

たばこについての最新情報を以下のホームページで調べてみましょう。

最新たばこ情報

서 安

http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html



喫煙すると、体に様々な悪影響が出ますが、長い間吸い続けると、さらに影響は深刻になります。特に、 未成年からの喫煙は害が大きいため、「未成年者喫煙禁止法」で**20歳未満は、喫煙が禁止**されています。

呼吸器疾患

慢性閉塞性肺疾患(肺気腫)や気管支拡張症などの慢性呼吸器疾 患になりやすくなります。

また、喫煙開始年齢が早いほど、肺がんにもなりやすくなります。







非喫煙者のきれいな肺

喫煙者の汚れた肺

がん(怖いのは、肺がんだけではありません) 喉頭がん、食道がん、肝臓がんなどにもなりやすくなります。

心疾患 (怖いのは、呼吸器系疾患ばかりではありません) 心臓への負担が増え、冠動脈硬化などから狭心症や心筋梗塞など も起きやすくなります。

喫煙すると、美容にも……

「たばこを吸う人=かっこわるい」の要因かも?



髪や服へのにおいの付着。

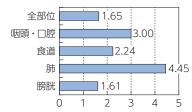
□臭が強くなったり、気付かないうちに 重い歯周病になりやすくなります。

肌の老化が進み、しわが増え年齢より老けて見えることになります。

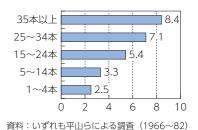
喫煙開始年齢別肺がん標準化死亡率(男性)標準化死亡率(ここでいう標準化死亡率とは、年齢構成の違いを補正した死亡率で、人口10万人に対する死亡率を示したもの)



非喫煙者を1とした時のがんの部位別に みた死亡についての相対危険度(男性)



非喫煙者を1とした時の喫煙本数別にみた肺がん死亡についての相対危険度(男性)



妊婦や、乳幼児の親の喫煙は危険!



喫煙者の近くにいる人は、たばこの煙を吸い込むことになります。これを「**受動喫煙」**と言い、たばこを吸わない人にも大量の有害物質による影響を与えることになります。

特に肺がん、虚血性心疾患(心筋梗塞など)、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)は、受動喫煙との関係が国際的にも明らかとなっております。このことから、国内では、年間およそ1万5千人が受動喫煙により亡くなっていると推計されています。

妊娠中の喫煙は、早産を起こりやすくするとともに、胎児の発育に悪影響を与えます。

受動喫煙による年間死亡数推計値

肺がん2,484人、虚血性心疾患4,459人、脳卒中8,014人、 乳幼児突然死症候群73人 合計で約1万5千人

○肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群 (SIDS) について、各疾患の死亡数の何%が受動喫煙によるものかを計算し、その割合を2014年の死亡数に乗じた。

厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業 「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成27年度報告書

	男性	女性
肺がん	627	1,857
虚血性心疾患	1,571	2,888
脳卒中	2,325	5,689
小計	4,523	10,434
乳幼児突然死症候群(SIDS)	73	
合計	15,030	