

県南さんぽだより 第38号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL: 0297-79-1066 FAX: 0297-79-1068 発行人 大西 慶造

ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

「健康診断と生活習慣病予防について」



社団法人 取手医師会 会長 真壁 文敏

みなさん。こんにちは。私は、茨城県南地域産業保健センター運営協議会長の真壁文敏です。日頃より産業保健活動にご理解ご協力いただきまして誠にありがとうございます。

今回は、健康診断と生活習慣病予防というテーマで少し述べさせていただきます。

生活習慣病は、かつては成人病と呼ばれていました。成人病で有名なのは、三大成人病と呼ばれている次の疾患です。

- 1、がん 2、心臓病 3、脳卒中

成人病という呼び名は、文字通り、成人に有病率が多い疾患ということでつけた名前でしたが、現在では、血糖やコレステロールが高い子供がいたり、肥満のお子さんが増えてきたりと、家庭での食生活の乱れを思わせるような健診結果が出るようになりました。そのようなこどもの成人病を、小児成人病なんて呼んでみたりしましたが、小児の病気なのか、成人の病気なのかはっきりしない呼び方になるので改められました。長年の生活習慣が深く関与していることが判明してきたので、1997年頃に生活習慣病と呼ぶようになりました。成人病と呼ばれていた当時、企業健診、がん検診、住民健診などの健康診断による早期発見、早期治療の体制が進められていました。

生活習慣病と呼び名が変わっても同じでございます。

自分の状態を正確に知ること、これが病気の発見につながります。疾患の多くが、症状を伴うとは限りません。とくに昔の成人病、いまの生活習慣病では、最初は自覚症状をとまなわぬ疾患が多くあるのです。ですから、健康診断を受けることは大事なことです。

日本人の死因の割合

それでは、2006年の日本人の死因の割合の統計をみてみましょう。

先程出てきた、がん、心臓病、脳血管疾患で亡くなる人の割合は、全体の58.2%を占めていました。亡くなる方の、6割は、がん、心臓病、脳血管疾患で亡くなっているのです。

細かく見てみましょう。

死因	割合
1. 感性新生物（がん）	30.4%
2. 心疾患	16.0%
3. 脳血管疾患	11.8%
4. 肺炎	9.9%
5. 不慮の事故	3.5%
6. 自殺	2.8%
7. 老衰	2.6%
8. 腎不全	2.0%
9. 肝疾患	1.5%
10. 慢性閉塞性肺疾患	1.3%

この数字をみると愕然とします。

がん、心臓病、脳血管疾患にならないため、なんとか予防しなければなりません。

生活習慣を変えることでなんとか予防できないでしょうか？

がんにならないために、死因第1位のがんについて考えてみましょう。

がんというものは、原因はいろいろあります。遺伝も関与していますし、各種発癌物質も関係していますし、そのなかに、生活習慣が関係しているということもあります。

すこし、どんなものがあるか見ていきましょう。

がんの種類	生活習慣
大腸がん	肉類をはじめとする動物性 脂質食物繊維不足

肺がん	喫煙
胃がん	漬け物のような保存食 塩分のとり過ぎ
膵がん	高脂肪食、喫煙の習慣
肝がん、喉頭がん	飲酒や喫煙
皮膚がん	紫外線、日焼け

このようにがんに関係の深い生活習慣がわかっております。これらの生活習慣の改善をすることでがんの発症を予防できる可能性があります。

心臓病や脳血管疾患にならないために

死因第2位の心臓病、死因第3位の脳血管疾患についても見てみましょう。何が原因なのでしょう？実は、心臓病、脳血管疾患のもとになる疾患に、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症があります。これらの疾患は生活習慣を改善したり、適切に治療すればコントロールが可能な疾患なのです。カロリーの摂りすぎ、あぶらの摂りすぎ、塩分の摂りすぎ、プリン体の摂りすぎに気をつけましょう。そしてこれらの疾患をコントロールすることが、心臓病、脳血管疾患にならないことにつながるのです。

体重について

がん、脳血管疾患、心臓病の3大死因も生活習慣との関わりがあるのですが、肥満はこれらの疾患になるリスクを上げることがわかっています。適正な体重を維持するように気を配りましょう。このような生活習慣に起因する疾患と肥満を複合する状態を、医学的にメタボリックシンドロームと総称しています。

タバコの煙

生活習慣で最もよくないのがタバコです。

吸っている本人ばかりか吸っていない周りの人の健康をも脅かします。

喫煙は上位4死因（がん、心疾患、脳血管疾患、肺炎）すべての危険因子となっています。「予防可能な最大の死因」とされていますので、喫煙の習慣をやめましょう。

まとめ

生活習慣病は、いわゆる「食生活の欧米化」、肥満、運動不足、タバコの煙が強く関連している疾患群です。それゆえ、生活習慣を改めることで予防することができる疾患でもあります。最初は、自覚症状がありませんので、定期的な健康診断をすることが必要です。怖がらずに健康診断を受けて自分の状態を知りましょう。そして、疾患が見つかった場合には適切な治療を

受けましょう。「痛くないから、苦しくないから、病院には行かない。」は間違っています。健康診断結果

をもとに生活習慣を改めましょう。

【県南地域産業保健センターから】

⑩定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組の推進について

働く方々の健康について、労働安全衛生法に基づく定期健康診断における有所見率の過去8年の推移を見ると、平成15年の47.3%から年々増加し、20年に5割を超え、平成22年には52.3%へと年々上昇しています。また過重労働による脳・心臓疾患（過労死）による労災支給決定件数も年300件台後半と高水準で推移しています。

過労死や職業性疾病を予防するためには、有所見となった状態の改善を図ることが重要です。事業者は以下の事項に取り組みましょう。

事業者の具体的な取組事項

1. 定期健康診断実施後の措置
健康診断に異常の所見がある方について、医師の意見を勘案し、作業の転換、労働時間の短縮等の就業上の措置を確実に実施しましょう。
2. 定期健康診断の結果の働く方への通知
定期健康診断結果を働く方へ確実に通知しましょう。
3. 定期健康診断の結果に基づく保健指導
健康診断の項目に、異常の所見がある方など健康の保持に努める必要がある方について、医師や保健師による栄養改善、運動等の保健指導を行い、働く方自身も保健指導を利用して、その健康の保持に努めましょう。
4. 健康教育・健康相談等
健康診断の項目に異常の所見がある方をはじめ、働く方に対し、栄養改善、運動等に取り組むよう健康教室、健康相談を行い、働く方自身も健康教育・健康相談等を利用して、健康の保持に努めましょう。

●トピックス

心筋梗塞、冬場に注意を

10月～4月の冬場に心筋梗塞による心停止が増えることが、国立循環器病研究センターによる総務省消防庁の統計データの解析で分かった。「東北地方は東日本大震災の影響で食生活が乱れ、高血圧の方が増えている。住居環境が不十分な場合もあるので、特に注意してほしい」と注意を呼び掛けている。同センターは対策として、「脱衣場と浴室を暖かく」「風呂の温度は低めに（38度～40度）」「起床時にコップ1杯の水を補給「禁煙する」などを挙げている。同センターは平成17年～20年の4年間に全国で救急搬送された心肺停止患者のデータを解析した。