

リコー三愛グループ

三愛会会誌

No.133/2004

SAN-AI



特集：心と体の健康を考える

からだの健康 こころの健康

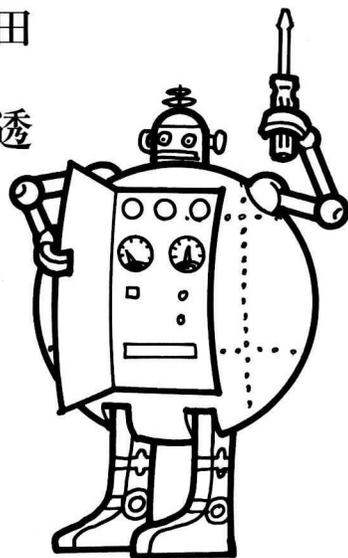
— 生活習慣病を防ぐには —

リコー三愛グループ健保組合

顧問医

角田 透

(杏林大学医学部教授)



角田 透 (つのだ・とおる) 氏プロフィール



1948年9月6日生まれ。1975年、慶応義塾大学医学部卒業、同年、同大学助手（医学部衛生学公衆衛生学教室）、85年、アメリカ合衆国国立アルコール症研究所にExchange Fellowとして出張、86年、同研究所 Visiting Associate、87年、杏林大学講師（医学部衛生学教室）、90年、助教を経て、1999年、教授、現在に至る。地域保健、産業保健を研究のフィールドとして疾病の早期発見、健康の保持増進に関する事柄をテーマに活躍されている。

一、はじめに

私たちの身の回りをよく見てみると、健康に関連するコトが実にたくさんあります。おそらく皆さんの多くは会社や学校の健康診断を済ませたばかりではないでしょうか。ちょっと街に出れば健康食品とか健康飲料などの文字が目につきます。テレビにしても健康をテーマにした番組が随分あります。こうしたことを考えただけでも、この健康ということがいかに大事であるかを改めて認識することができま

す。とは言うものの、健康がビジネスの種になるといふことやマスコミで幾度

となく繰り返してテーマにしているという事は、見方を変えれば、個人個人が自分自身で健康の保持・増進を図っていくということがいかに大変であるか、という証拠とも言えます。読者の皆さんには、まずは、この二面性をよく確認していただきたいと思えます。

さて、このところマスメディアではあまり取り上げられていませんが、わが国では現在、国民の健康づくり運動「健康日本21」が進行中です。これは米国の国をあげての健康づくり運動「Healthy people 2000」を見習ったもので、最終年度までの目標値を定めた従来にない新しいやり方の事業です。二〇〇〇年度から始まり、二〇一〇年度を最終年度としています。実は、米

でも新たに二〇一〇年を目指して「Healthy people 2010」（2000が2010になっ

ていることに注意してください）が進行中です。さて、今から半世紀近くも前のことになりませんが、昭和三十年代の初めに「成人病」という用語が使われ始めました。これは一種の行政用語ですが、当時の資料によりますと、「成人病とは主として脳卒中、がんなどの悪性腫瘍、心臓病などの四十歳前後から急に死亡率が高くなり、しかも全死因の中でも高位を占め、四十一〜六十歳位の働き盛りに多い疾患を考えている」と書かれています。

これは、一九五一（昭和二十六）年に死因の第一位がそれまでの結核に代

わって脳血管疾患（脳卒中）になったことが関係しています。その後、一九八〇（昭和五十五）年までの約三十年間は第一位が脳血管疾患、第二位が悪性新生物（がん）、第三位が心臓病でした。結核はその三十年間に順位をどんどん下げて、一九七七（昭和五十二）年にはベストテンから姿を消すことになりました。もちろん、今でも結核は慎重に対処しなければならぬ病気ですが、生活水準の向上とともに治療法や治療薬も進歩し、感染や発病の恐れも少なくなり、死亡率もずいぶん下がってきました。

今では結核といっても一般の人からは治る病気のひとつ程度にしか思われていないようですが、当時は大変やっ

かいた病気でした。そのやっかいな結核が抜かれてしまったのですから、脳血管疾患という病気が最重要課題となったのもっともなことです。そして、この脳血管疾患とともに増えてきたがんと心臓病とを合わせて予防対策の対象とし、早期発見・早期治療（第二次予防）の重要性が言われるようになり、成人病という呼び方が広く使われるようになりました。

二、なぜ生活習慣病と いうのか

その後の成人病予防の活動の中で疾病の発症には生活習慣が深くかかわっていることが明らかになり、その予防には健康的な生活習慣を確立することが何よりも重要であることが認識されてきました。不適切な生活習慣が成人病のもととなっていることから生活習慣病という概念が生まれてくるのは当然のことです。個人個人が生涯を通して健康的な生活習慣を身に付けるように社会全体として支援していく体制を整えることの重要性が理解されるようになってきました。従来の成人病対策は健康診断を中心とした早期発見・早期治療（第二次予防）に重点が置かれていたのですが、それに加えて生活習慣の改善を目指すという第一次予防の考え方が導入されたのです。生活習慣

の誤りが疾病のおおもとになっているという当たり前のことを認識しやすくさせるための呼び方と言ってよいでしょう。

三、健康的な生活習慣とは

どのような生活習慣が健康的であるのかについては既にいろいろな媒体を通じて広く知られるようになりました。健康日本21では、①栄養・食生活 ②身体活動・運動、③休養・こころの健康づくり、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯の健康、⑦糖尿病、⑧循環器病、⑨がん、の九つの分野について取り組みの方向性と具体的な目標値を示しています。これらのことを具体的な生活習慣として再構成してみると、「食生活」「運動」「休養」「こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯科保健」の七項目が浮かび上がってきます。

①食生活

食生活は何といっても健康的な生活習慣の要となるものです。過不足のない栄養バランスの重要性は言うまでもありません。具体的にどのような目安を設定するかについては一九八五（昭和六十）年に「健康づくりのための食生活指針」というものが出されています。いろいろな食品（一日三十種類と

いうのはこの中にあります）を規則正しく適量摂取する、という昔からの原則を示したものでした。その後、一九九〇（平成二年）に「健康づくりのための食生活指針（対象特性別）」というものが出しましたが（これは少々ややこしいのが難点）、それに続いて二〇〇〇年になって新たな食生活指針が出されています。それを表1に示しましたが、一言でまとめると、「食事は楽しく、規則的に、バランスよく、肥り過ぎに注意して、地域の特性を生かして、無駄なくいただく」と要約できるようです。この中で、一番大事なのは、やはり食事は楽しくみんでいただく、ということではないでしょうか。

表1 食生活指針

2000年3月

- 食事を楽しみましょう
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかり
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 食文化や地域の産物を生かし、時には新しい料理も
- 調理や保存を上手にして無駄な廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう

表2 健康づくりのための運動指針
1993年4月

生活の中に運動を
歩くことから始めよう
1日30分を目標に
息がはずむ程度のスピードで
明るく楽しく安全に
体調に合わせてマイペース
工夫して、楽しく運動長続き
ときには楽しいスポーツも
運動を生かす健康づくり
栄養・休養とのバランスを
禁煙と節酒も忘れずに
家族の触れ合い、友達づくり

②運動
健康の保持・増進には運動が大切であることは誰もが知っていることです。運動については一九八九（平成元年）に「健康づくりのための運動所要量」というものが報告されています。一分間あたりの脈拍数を指標にして、その脈拍数になるくらいの強さの運動を毎日一定時間行うとして、一週間の合計時間をこれくらい、ということ年別に示したものです。健康の保持・増進には、ただ単に強い運動あるいは長時間の運動を続けることではないことが示されています。運動の強さとしては通常の脈拍の五割増くらい、例えば安静時の脈拍が一分間当たり七十の人ならその一・五倍の一〇五となりますが、そのくらいの強さの運動ということとです。若い人の場合はこれの一・二割増くらい、高齢者ならば一割引きくらいでよいことになっています。毎日続けることと、少なくとも十分以上は

表3 健康づくりのための休養指針

1994年4月

1. 生活にリズムを
 - ・早めに気付こう、自分のストレスに
 - ・睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター
 - ・入浴で、体も心もリフレッシュ
 - ・旅に出掛けて、心の切り替えを
 - ・休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止
2. ゆとりの時間で実りある休養を
 - ・1日30分、自分の時間を見つけよう
 - ・生かそう休暇に、真の休養に
 - ・ゆとりの中に、楽しみや生きがいを
3. 生活の中にオアシスを
 - ・身近な中にもいこいの大切さ
 - ・食事空間にもバラエティーを
 - ・自然との触れ合いで感じよう、健康の息吹を
4. 出会いとさすなで豊かな人生を
 - ・見出そう、楽しく無理のない社会参加
 - ・さすなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ

表4 健康づくりのための睡眠指針

2003年3月

～快適な睡眠のための7カ条～

- ① 快適な睡眠でいきいき健康生活
- ② 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠バロメーター
- ③ 快適な睡眠は、みずからつくり出す
- ④ 眠る前に自分なりのリラクセス法、眠ろうとする意気込みが頭をさささせる
- ⑤ 目が覚めたら光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- ⑥ 午後の睡眠をやりすごす
- ⑦ 睡眠障害は、専門家に相談

連続して行うことが勧められています。この「健康づくりのための運動所要量」は一見して難しい感じがするものであったため、一九九三（平成五）年には「健康づくりのための運動指針」が出されました（表2に示しました）。習慣的な運動を身に付けてもらうために「やさしく、具体的に、分かりやすく、やりやすく」を目指して標語化したものといえます。運動の強さとしては「息がはずむ程度」とし、一日三十分くらいを体調に合わせて楽しく続け、という内容になっています。

③ 休 養

健康の保持・増進には運動も大切で

すが、休養を忘れてはなりません。一九九四（平成六）年に「健康づくりのための休養指針」が出されています。表3に示しましたが、やや具体性に欠ける嫌いがありますが、働くばかりではなく、無理をしないで、ゆとりをもつてのぞむことが勧められています。「生活の中にオアシスを」という項目があります。実際はなかなか難しいかもしれませんが、心掛けるべきことではあります。休養に関連して二〇〇三（平成十五）年に「健康づくりのための睡眠指針」が出されました。具体的には表4に示す通りですが、注目すべきは睡眠障害を感じたら専門家に相談することを勧めていることです。

④ こころの健康

生活習慣に関しては身体についての項目が多いのですが、③の休養とともに「こころの健康」が大事であります。実は表3に示した一九九四年の「健康づくりのための休養指針」はこころの健康を保つには休養が大切であること

を説いたものでした。毎日が楽しく送ればそれが一番でしょうが、ストレス社会と言われている現代社会ではなかなか大変なことです。労働衛生の領域では「快適職場」という概念が提唱されています。職場が快適であれば、さぞや能率も上がって仕事もはかどるのでしょうが、現実には厳しいものがあります。こころについては「こころの持ちよう」という見方もあり、これも議論が盛んに行われても不思議ではないテーマです。最終的には満足感ということでしょうが、物事をポジティブに考えるように心掛けるくらいのこと

は比較的容易ではないかと思えます。それとストレスに対する対処ですが、その要領を身に付けていることが大事です。今の自分がどのくらいのストレス耐性があるのかについては、どなたも興味深いものと思います。ストレスに関連しての質問表はこの世の中に山ほどありますから、どのようなチェックリストで確認しても構いませんが、表5に桂先生の「ストレス耐性度

チェック」を参考までにあげておきます。自分自身をストレスに対して丈夫にしておくことも、これまた大事なことです。

⑤ 喫 煙

喫煙について具体的にどうするのが良いのかは言うまでもありません。最近では、禁煙を助ける補助具が話題になっています。喫煙はニコチン中毒ですからニコチンの漸減療法がなされますが、そのとき使用されるニコチンガムやニコチンパッチで数カ月を治療期間として禁煙させてしまおうというものです。従来のような一度にピタッと禁煙するのに比べ成績が良いようです。

⑥ 飲 酒

飲酒については、最近では、「少量の量なら悪くない」とする意見が多数派です。この議論にはいろいろと問題があります。日本酒に換算して一合くらいの量であれば毎日飲んでも健康を損ねる危険性が低いとするものです。毎日飲んでも良いとする考え方はアルコール依存症の予防に反するといふ意見があります。また、少量の飲酒により減っている疾患として虚血性心疾患などがありますが、そうした疾患は高齢者に多く若年者に少なく、若年者に多い飲酒に関連しての事故や自

表5 ストレス耐性度チェック

各質問で当てはまるレベルを選び、20問の数値を合計してください。

	めったに	たまに	しばしば	いつも
1 冷静な判断ができる	1	2	3	4
2 陽気である	1	2	3	4
3 自分の考えを表現する	1	2	3	4
4 喜びにあふれている	1	2	3	4
5 他人の喜びを重視する	4	3	2	1
6 ポジティブシンキングをする	1	2	3	4
7 他人をねたむ	4	3	2	1
8 行動的だ	1	2	3	4
9 他人を非難する	4	3	2	1
10 他人のいいところを見つける	1	2	3	4
11 柔軟性がある	1	2	3	4
12 手紙にすぐ返事を書く	1	2	3	4
13 気さくだ	1	2	3	4
14 真実に立ち向かう	1	2	3	4
15 思慮深い	1	2	3	4
16 物事に感謝する	1	2	3	4
17 多くの友達がいる	1	2	3	4
18 家庭不和	4	3	2	1
19 仕事がきつい	4	3	2	1
20 趣味を持っている	1	2	3	4

40点以下：ストレス耐性が低い
50点以上：ストレス耐性が高い

(桂 1988)

殺、犯罪などの予防には問題ありとする意見もあります。議論はいろいろとあるのですが、たくさん飲むのがいけないことは確かです。

⑦ 歯科保健

本来ならば食生活のところに含まれることかもしれませんが、「歯科保健」も重要なことです。毎年六月四日を虫歯予防デーというのは皆さんよくご存じのことです。六月四日は続けて書けば「六四」ですが、「むし」と読むこともできます。この「むし」を虫歯の

「虫」にかけての発想でした。最近では六月四日からの一週間を「歯の衛生週間」としています。一九八九（平成元）年に「八〇二〇（はちまるにいま）運動」という「八十歳で二十本以上の自分の歯を保つ」ことが提唱されました。一九九二〜三（平成四〜五）年ごろから、この八〇二〇運動は積極的に推進されてきています。しかし、残念ながら現在の八十歳代の人たちでは二十本も自分の歯の残っている人はほとんどいません。一九九九（平成十一年）年のデータですが、七十五歳以上

の人の二人に一人は自分の歯が一本もないのです。これは何を意味するかということですが、八〇二〇運動というのは、まだ自分の歯が何本もある三十歳代、四十歳代、五十歳代を対象とした運動と考えるべきである、ということとです。歯の手入れについては、最近では、「歯間ブラシ」や「フロス（糸ようじ）」が一般的になってきていますので、使い方を学んでより良い歯科保健を実践できるようにすべきでしょう。

以上、いろいろと生活習慣と健康について述べましたが、最後に誤解の無いように一言付け加えたいと思います。

「一、はじめに」のところでも「健康日本21」にふれましたが、何か新しい健康づくり運動ではないかというような期待を抱かせるような調子があります。しかし、この「健康日本21」は、わが国の健康づくり事業について行政目標を具体的に定めたものであって、個人個人が実践すべき健康づくりの内容が更新されたということではありません。行政が達成しようとして掲げた国としての目標ですから、国民としてはそれに協力する、という性質のものであります。これに大いに協力して、その上、自分の健康のためになるのですから、

こんなに良いことはありません。

四、まとめ

健康の保持増進に関連してさまざまなお話を述べましたが、最も大切なことは自己責任ということとです。健康についての皆さんの情報が氾濫（はんらん）しています。一部には少々問題のあるものもあるかもしれませんが、大部分は問題なしと思います。タバコなどは吸わないが一番。お酒もたくさん飲むのが良くないことは自明です。こうした分かり切ったことが実行できないのが、われわれ人間なのです。この分かり切ったことに対して真面目に取り組むことが私たちに求められていることです。

繰り返しますが、自分の責任でもって健康的な生活習慣を確立していただくことが必要とされています。生活習慣病の健康管理とは、皆さんの自覚により健康的な生活習慣を確立し、そのことによって皆さんがご自分の健康を守っていくということなのです。

健康的な生活習慣の確立というのはいかにも大変そうに聞こえますが、中味は分かりきったことでもあります。明日からと言わずに、今日から、それどころかまさに今から実践されますように、よろしくお願ひします。