

# 基礎から学ぶ 糖尿病



▶ 49

天満 仁

県糖尿病  
専門医会代表

2型糖尿病を含む生活習慣病について、徳島県糖尿病専門医会代表の天満仁医師(53)に聞いた。天満医師は、健康的な日常生活と早期治療が健康寿命延伸につながると強調した。

「生活習慣病とはどんなものですか。」

「健康とは言えない生活習慣」が原因となる病気を指します。つまり、食事や運動の習慣、休養の取り方、飲酒や喫煙などが関係して起こる病気です。これらはがん、心臓病、脳卒中などの発症と進行に深く関わっています。逆に言えば、生活習慣次第で予防や改善できる病気だと言えます。そして、2型糖尿病も代表的な生活習慣病です。生活習慣病は以前、「成人病」と言われていましたね。

## 生活習慣病

# 「一無、二少、三多」心掛け

### 生活習慣病

食習慣	2型糖尿病、肥満、一部の高脂血症、高尿酸血症、一部の循環器病、大腸がん、歯周病等
運動習慣	2型糖尿病、肥満、一部の高脂血症、高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん、一部の循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等

1996年ごろから「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。背景には、病気を早期発見・早期治療する「2次予防」から、生活習慣の改善によって健康を増進し、発症を未然に防ぐ「1次予防」に重点が置かれるようになったことがあります。

生活習慣病はかなり進行するまでは自覚症状がほとんどないという共通点があります。従って、病気に気づかない人や、分かっていても治療しない人が少なくありません。しかし、放置したままでは体に負担が蓄積され、深刻な病気に

つながります。結果として生活の質低下はもちろん、健康寿命や寿命そのものが短くなってしまいます。

生活習慣病との言葉には元々「生活習慣に注意し、予防につなげよう」との意図があったはずですが、病気の発症には生活習慣だけでなく、遺伝や環境など個人の責任ではない要因も多数関与しています。そのため、「病気がなったのは個人の責任」といった病气や患者に対する差別や偏見が生まれやすい配慮する必要もあると思います。

厚生労働省のまとめによると、生活習慣病は2016年の国民医療費の約3割、死亡者の約5割を占めています。

「一無、二少、三多」を心掛けてください。「一無は「無煙・禁煙」、二少は「少食・少酒」、三多は「多動・多休・多接」のことで、多接とは、まな事柄に興味を持ち、社会との関わりを大切にすることです。日本生活習慣病予防協会は1月23日(日)と定め、啓発活動を行っています。

生活習慣病はかなり進行するまでは自覚症状がほとんどないという共通点があります。従って、病気に気づかない人や、分かっていても治療しない人が少なくありません。しかし、放置したままでは体に負担が蓄積され、深刻な病気に

1年に1度は健康診断を受けるようにしましょう。何らかの異常が見つかれば早めに医療機関を受診してください。生活習慣病を早期発見して早期治療を開始すれば、深刻な病気になるリスクを抑えることができます。