



ドクター板東の メデイカルリサーチ Vol. 85

～健康は 習慣学と 疫学で～

<http://pianomed-mr.jp/>

いま日本の医療で注目されていることがある。栄養学を含む食事療法、有酸素&筋トレなどの運動療法、メタボの指導と治療、ロコモの啓発と対策、などが挙げられよう。

歴史的には、私が尊敬する聖路加病院の日野原重明先生が、プライマリ・ケア医学や生活習慣病を提唱。その後、本領域の研究が発展してきた。筆者も同じ専門分野で、仕事を続けてきている。

このたび、大規模な健康調査の結果が発表された。内容をリサーチし、重要ポイントを本稿で紹介させていただきます。

国民健康・栄養調査

今回、厚生労働省から発表されたのは、「平成23年国民健康・栄養調査結果」であった。

本調査は、健康増進法に基づいて、国民の身体状況、栄養素等摂取量、生活習慣の状況などを調べ、国民の健康増進のために実施されてきているものだ。

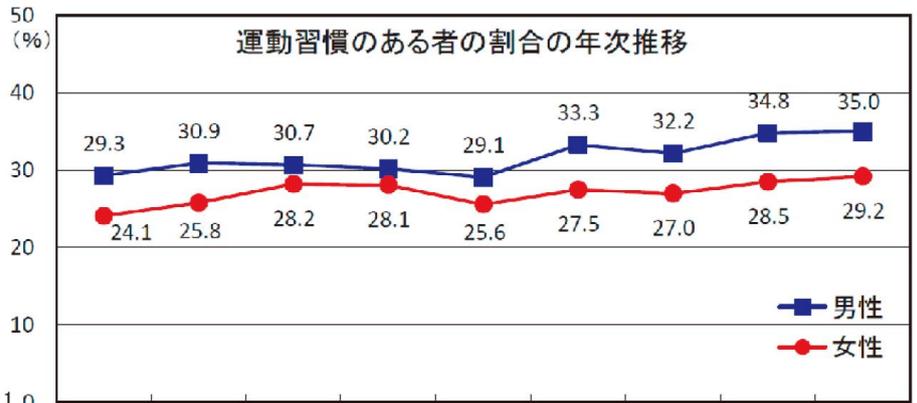


図1 0

運動習慣は?

調査内容は、8つの領域で分析された(表1)。

②の身体活動・運動では、運動習慣のある者の割合は、男性35・0%、女性29・2%である。前回と比べて、その割合には大きな変化はみられない。年齢階級別に見ると、男

表1. 8つの健康領域

- ①食生活など
- ②身体活動及び運動
- ③喫煙行動
- ④アルコール摂取
- ⑤休養など
- ⑥身体状況・糖尿病など
- ⑦歯の健康
- ⑧健康寿命・地域の繋がり

表1

女とも高齢になるほど運動習慣がみられ、70歳以上男性では47・7%に。最近9年間では、運動する人の割合が徐々に増えつつある様子だ(図1)。

なお、身体活動や運動に期待したい理由として、60歳代までは「生活習慣病や肥満の予防」と、70歳以上は「要介護とならないため、悪化させないため」と考えるようだ。

運動やスポーツについて、あなたは、どう考えているだろうか?

- ・学生時代：好きだから
- ・20～40歳：趣味なので
- ・40～60歳：メタボ予防
- ・60～80歳：ロコモ予防

となるかもしれない。

タバコから脱出?

③のタバコは百害あって一利無し。車の排気ガスを吸っているのと同じで、周囲の人も副流煙でガンの確率も高くなる。

長年続いていた禁煙活動により、喫煙者は減少してきた。男性では効果が高く、今後の課題は女性の喫煙者に対する効果的な指導となっている(図2)。

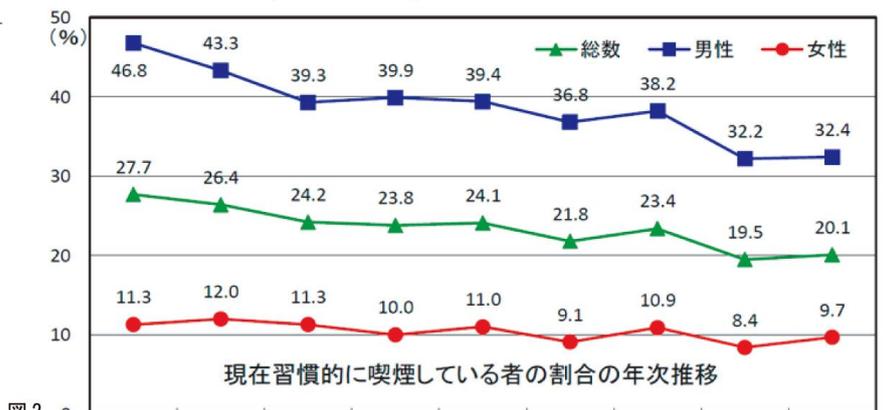


図2 0

飲酒はほどほどに

④の飲酒について、タバコは全く毒だが、少量のアルコールは上手に使うと健康にプラスとなる。現代はストレスフルな社会。楽しい酒で語り合い人間関係が円滑になれば、素晴らしい効用といえよう。

飲酒習慣とは、週に3日以上、1日あたり1合以上飲酒する状態と設定する。この条件で調べると、飲酒習慣がある人は、男性35.1%、女性7.7%。最近9年間は割合は変わっていない。

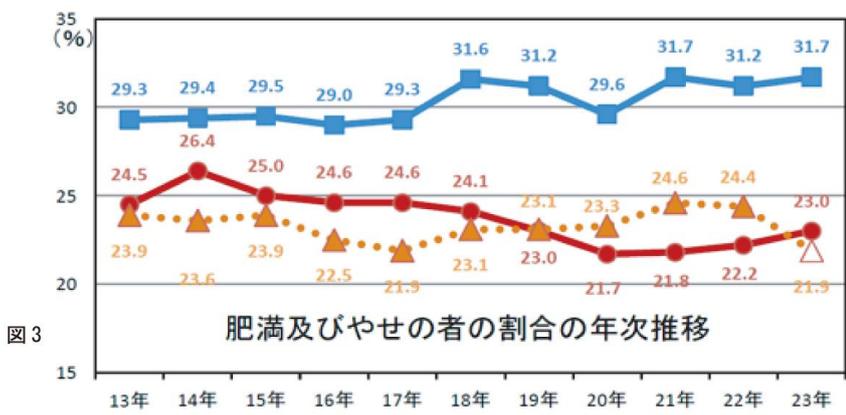
筆者は「糖質制限」について学会発表や啓発活動を続けている。糖質が0という点で、焼酎やウイスキー、糖質フリービールなどを推奨したい。



ALL-FREE
rich and clear taste
ALC. 25.0%
カロリーゼロ
糖質ゼロ

⑥には肥満や糖尿病が含まれる。メタボやロコモの啓発が広まっているが、肥満だけではなく、逆に「瘦

肥満・痩せ



【参考】
「健康日本21」の目標
適正体重を維持している人の増加目標値：
20~60歳代男性の肥満者 15%以下
40~60歳代女性の肥満者 20%以下
20歳代女性のやせの者 15%以下

生活習慣	男性	女性
間食を食べる割合	1位	1位
夜食を食べる割合	3位	1位
甘味飲料を飲む割合	1位	3位

(財) 社会保険健康事業財団 (平成 17 年)

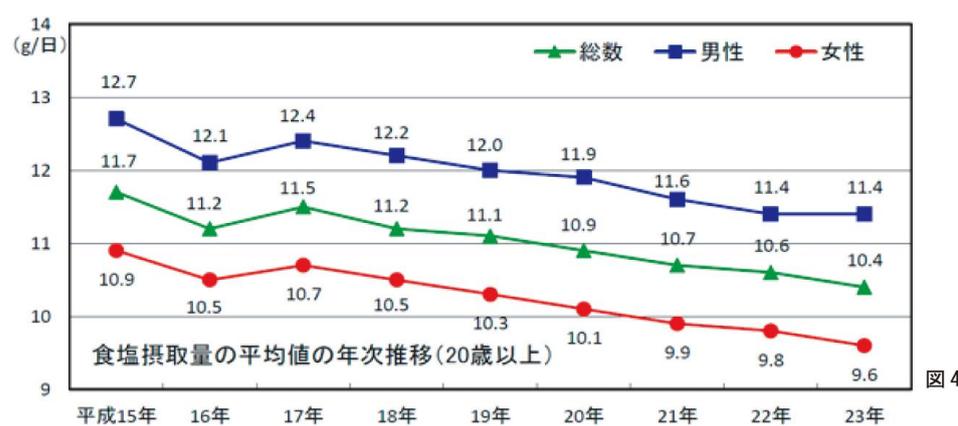
運動と県民のから、以上、明(表トと判ワースえれば言い換クラス、トップ

また、行政の統計から、徳島県民の食習慣が全国で

他方、徳島県は糖尿病による死亡率が一番高く、ワースト記録が続いている。誰もがマイカーを持ち、「歩かん県」というのが一因で

せ(やせ)も問題となってきた(図3)。豊かな日本に育ちながら、若い世代で栄養バランスの欠如がみられるからだ。

糖尿病について課題が明らか。糖尿病でありながら治療を受けていない人の割合は、男女ともに3割近く、特に50歳未満では半数が治療を受けていないとされる。



地域をつながら

食事を改善していく必要がある。

肥満や糖尿病では、高血圧を合併しやすく、塩分の管理も重要。かつて、北日本で塩分摂取が多過ぎたことが。その後、食生活の欧米化や降圧薬の普及で、塩分摂取量が次第に減少してきている(図4)。

⑧について、災害に対する認識のデータが(図5)。

東南海の大地震を考慮すると、四国の数値がやや心配だ。医療は個人という縦糸と地域社会という横糸で紡ぐ織物といえよう。生活習慣学+疫学が、将来の医学を変革していこう。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

