埼玉医科大学内科学内分泌・糖尿病内科部門
准教授 井上 郁夫

私たちは、癌、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、肺炎などにかかりますと、豊かな日常生活が制限されてしまいます。そして、最悪な場合は、考えたくありませんが、死んでしまうわけです。私も含め、すべての「生」あるものは必ず最後に「死」があります。そして、私たち医師は、豊かな日常生活が制限されてしまう、それらの病気を予防し、患者様の豊かな日常生活を保ち、患者様に長生きしていただくため、患者様を毎日治療しており、くすりによる治療が中心となっております。しかしながら、くすりは、異物であり、止むを得ず患者様に服用して頂いております。最近、注目されているメタボリックシンドローム(内臓(中性)脂肪過剰蓄積症候群)および肥満患者の治療も同様です。

我が国は男女とも最長寿国ですが、しかしながら、先にお話しましたが、私も含め、皆さんも、考えたくありませんが、死んでしまうわけです。そしてその病気は、外部環境要因と遺伝要因に、生活習慣の乱れが関わり発症する場合が多く見られます。したがって、生活習慣の乱れを是正しますと、病気が発症しない場合があります。したがって、ライフスタイルを見直す必要があります。

ここで成人病と生活習慣病との違いについてお話致します。成人病とは、40歳前後から増加する病気の総称で、加齢との関係に着目して付けられた用語です。一方、生活習慣病は、食事、運動、休養、喫煙、飲酒なの生活習慣の乱れが、その疾患の発症・進行に関与する疾患群で、成人病と重複する病気が多く見られます。それでは、具体的に生活習慣病には、どのような病気があるか御説明します。高脂血症(脂質異常症)、高血圧、2型糖尿病、肥満、心臓病、脳血管障害、高尿酸血症、骨粗鬆症、老年期痴呆(認知症)、がんなどがあります。それらの病気をモグラ君にたとえると理解し易いので、そうします。もし病気のモグラ君が顔を出したら、それぞれについて、治療しています。人によっては、高脂血症、高血圧、心臓病、糖尿病の病気のモグラ君が同時に顔を出す場合もあります。上で述べた生活習慣病と言われた病気の中には、本態性高血圧、家族性高脂血症、インスリンの低分泌型の糖尿病などのように、生活習慣を是正しても軽快しない疾患もあるので、注意が必要です。また、メタボリックシンドローム(内臓(中性)脂肪過剰蓄積症候群)のように、過食を予防し、内臓脂肪を減少するだけで、高脂血症(脂質異常症)、高血圧、2型糖尿病の病気のモグラ君がすべて土の中にかくれる、つまり病気が軽快あるいは治る場合もあります。上記のようにその病気の病態に立脚した治療を実施すると、非常に効果的です。

以前、私は、生活習慣病をモグラ君にたとえ大宮で市民講座を開きました(第 4 回埼玉県民のためのくすり講座．“ライフスタイル”の見直しと薬．百歳をめざして〜生活習慣の見直しを!!〜、2004年4月17日、埼玉県県民健康センター(大ホール))。以下簡単に、百歳をめざして長生きして頂くために、生活習慣の見直しの重要性について、大宮での市民講座と同内容ですが、簡単に御説明致します。