



## 「健康コラム」

病気と予防のお話し ～JCHO 船橋中央病院から～

### 第17回 生活習慣病について

健康管理センター 吉川 信夫 先生

今回は生活習慣病に関するお話をさせていただきます。

以前は、がん、心臓病、脳卒中などの病気を「成人病」と呼んでいました。これらの病気の発症には、食事、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係することが分かってきました。そこで最近ではこれら病気を、生活習慣によって引き起こされるという意味で「生活習慣病」と呼ぶようになっていきます。

また現代の豊かな食生活で摂取するエネルギーが増え、運動不足で消費するエネルギーが減ってしまい、肥満が増加しています。肥満があるところに糖尿病、高脂血症、高血圧症のいくつかが合併すると、糖尿病、高脂血症、高血圧症が軽度であっても動脈硬化の進行が何倍にも加速され、心筋梗塞、脳卒中などの生命を脅かす病気に罹りやすくなると考えられています。

さらに喫煙、過度の飲酒などの生活習慣が、がんの原因の一つになっていることも知られています。早期のがんには自覚症状がないものが多く、症状が出るころにはがんが進行してしまっているケースも見られます。

定期的に健康診断を受診し、ご自分の健康状態を知り、がんを含む「生活習慣病」の予防、早期発見、早期治療に役立ててください。