生活習慣病と早期の予防

研究開発部
水野　映子

がん、脳卒中、心臓病などの病気は、かつて成人病と呼ばれていた。これを生活習慣病という呼称に変更するよう行政が提唱したのは、今からおよそ5年前のことである。その大きな目的の一つは、これらの病気が日常の生活習慣の改善により予防できる、という認識を国民の間に広めることにあった。

＜若い世代に多い喫煙習慣と運動不足＞

生活習慣病には、飲酒、喫煙、運動などの習慣が大きく関係しているといわれている。これらの習慣がある人の割合を、厚生省（現・厚生労働省）が実施した「国民栄養調査」（1999年11月）で年代別にみてみよう（図表1）。

飲酒習慣がある人の割合は、男性では50歳代が64.3%で最も高い。一方、喫煙習慣がある人の割合は、男性では30歳代の58.1%を筆頭に、40歳代、20歳代も半数を超えている。女性は男性ほど高率ではないが、年代の低い人ほど喫煙習慣を持っている。また、飲酒・喫煙習慣とは逆に、ある方が好ましい運動習慣は、男女ともに30歳代の割合が最も低い。生活習慣病の要因となりうる喫煙習慣や運動不足の傾向は、若い世代で特にみられることがわかる。

＜早くからあらわれる生活習慣病の兆し＞

では、実際に健康状態に異常があらわれるのは何歳くらいからなのだろうか。図表2には、前述の調査で高血圧、高脂血、高血糖、肥満と判定された人の割合を年代別に示す。

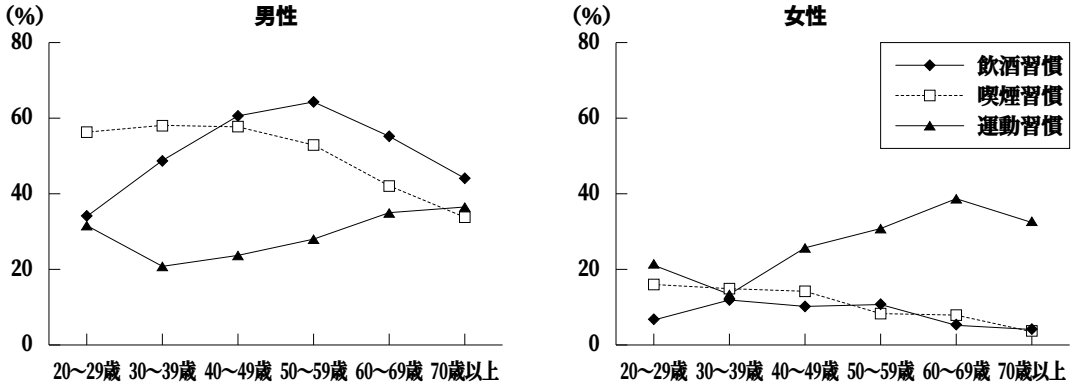
これをみると、高血圧と高血糖の人の割合は、男女とも高年齢の人ほど高くなっている。だが、男性で高脂血の人の割合は、40歳代の59.6%をはじめ30歳代、50歳代でも過半数を占めており、肥満の割合も30歳代～50歳代で約3割と高い。特に男性の場合、生活習慣病の兆候があらわれるのは、必ずしも高年層ばかりでないことがわかる。

＜生活習慣病予防のために必要な情報＞

生活習慣病を予防するためには、早い時期からの生活習慣改善が不可欠といえるが、具体的にはどのような対策が必要なのであろうか。

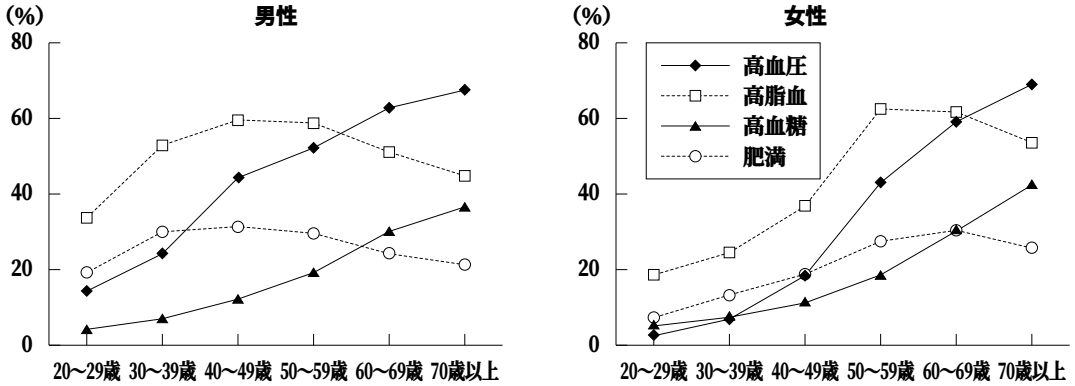
総理府（現・内閣府）の「生活習慣病に関する世論調査」（2000年2～3月）では、生活習慣改善や健康保持のためにどのような情報が必要かをたずねている。その結果、第1位には「食生活、運動習慣、休養などに関する詳細なアドバイス」が57.0%を占めた。この割合を性・年代別にみると、男女とも30歳代が最も高く、男性20歳代を除く若い層がこの情報を欲している傾向がみられる（図表3）。生活習慣病にかかる人を減らすためには、若い人に対しても生活習慣病に関する情報をきめ細かく提供し、生活習慣改善を促す必要があるといえる。一方、生活者も「詳細なアドバイス」をただ待つだけではなく、自らが生活習慣病に関心を持って積極的に情報を取り入れる姿勢が重要であろう。

図表1　飲酒・喫煙・運動習慣がある人の割合（性・年代別）



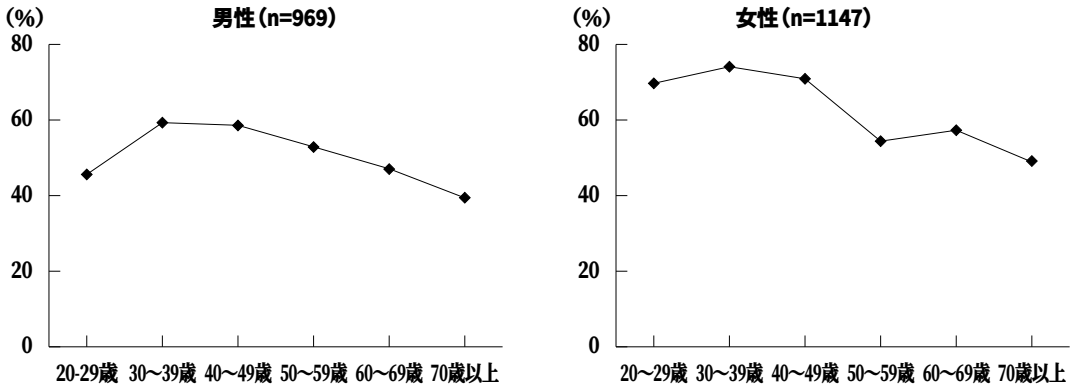
注:飲酒習慣;週3日以上かつ1回に飲む量が酒で1合（ビール大1本、ウイスキーでダブル1杯）以上
　喫煙習慣;現在、継続的に（毎日または時々）吸っている者
　運動習慣;週2回以上かつ1回30分以上の実施で、1年以上継続した者
資料:厚生省「平成11年　国民栄養調査」（1999年11月実施、20歳以上の調査対象者数は10120人）

図表2　健康状態（性・年代別）



注:高血圧;最高血圧140mmHg以上、または最低血圧90mmHg以上
　高脂血;総コレステロール高値220mg/dl以上または中性脂肪値150mg/dl以上
　高血糖;110mg/dl以上
　肥満;BMI（体重kg/（身長m)^2)25以上
資料:図表1と同じ

図表3　生活習慣改善や健康保持のために「食生活、運動習慣、休養などに関する詳細なアドバイス」が必要と回答した人の割合（性・年代別）



資料:総理府「生活習慣病に関する世論調査」（2000年2～3月実施）