

# 生活習慣病

生活習慣病の代表である高血圧・糖尿病・高脂血症(脂質異常症)の3つの疾患はサイレントキラー(沈黙の殺人者)と呼ばれ、自覚症状が乏しいため放置されることが多いですが、放置したままでは脳卒中・心血管疾患(脳梗塞・心筋梗塞)の原因になります。

## 原因

生活の乱れが根本的な原因です。

食べ過ぎ、運動不足、喫煙、飲酒(飲みすぎ)、ストレス

## 対策

バランスの良い食生活、適度な運動、十分な睡眠を心掛けることで防ぐことができます。

## ◎高血圧症

日本国内で最も多い生活習慣病です。50歳以上の方の4～5人に1人が高血圧とされています。高血圧を放置すると全身の動脈硬化を促進させ、脳・心臓・腎臓に障害を起こし、死亡原因の上位を占める脳血管障害や心臓病の引き金になります。日本での高血圧患者数は約4300万人と推定されています。

### 高血圧症の診断

収縮期血圧(最大血圧)130mmHg以上

拡張期血圧(最低血圧)85mmHg以上

### 自覚症状

高血圧症には自覚症状はありません。初期には頭痛・頭重感などが出現する事があります。

### 治療

薬物療法、食事療法、運動療法

大垣北クリニックでは管理栄養士による食事指導も行っています。

## ◎糖尿病

糖尿病人口は予備軍を含めると2000万人と推定されています。飽食に伴う代表的な生活習慣病です。血液中のブドウ糖が増えすぎた状態(高血糖状態)が長く続いている病気です。放置するとさまざまな障害を引き起こします。

### 糖尿病の診断

空腹時血糖値 126mg/dl 以上

随時血糖値(食事した時間を考慮せずに測定した血糖値) 200mg/dl以上

HbA1c 6.5%以上

### 糖尿病の合併症

網膜症・腎症・神経障害を3大合併症とといいます。

- ・糖尿病性網膜症:失明につながる合併症です。
- ・糖尿病性腎症:進行すると腎不全に至り、腎代替療法(血液透析・腹膜透析・腎移植)を要します。
- ・糖尿病性神経障害:手足のしびれが出現します。

### 治療

薬物療法、食事療法、運動療法

大垣北クリニックでは管理栄養士による食事指導も行っています。

## ◎高脂血症(脂質異常症)

患者数は日本国内で約220万人と推定されています。その中で女性が約156万人と女性に多い傾向にある生活習慣病です。血液中の脂肪分が増えすぎて、血液がドロドロになっている状態です。少しずつ血液の巡りが悪くなり、やがて動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こします。食生活の欧米化に伴い患者数は増加傾向にあります。

### 症状

全く症状がありません。そのため、脂質異常症を治療せずにいる人が多く、心臓病や脳血管疾患の症状が現れて、初めて気づくことが少なくありません。

### 脂質異常症の診断

|            |            |
|------------|------------|
| LDLコレステロール | 140mg/dl以上 |
| HDLコレステロール | 40mg/dl以下  |
| 中性脂肪       | 150mg/dl以上 |

### 治療

生活習慣の改善が基本。禁煙、過食を控え、アルコールの摂取も控える。大垣北クリニックでは管理栄養士による食事指導も行っています。