

生活習慣病

毎日のよくない生活習慣（食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等）の積み重ねによって引き起こされる病気です。



◆ 糖尿病 ◆

糖質（血糖）を調節するインスリン（膵臓から分泌）というホルモンが不足したり、作用が不十分なため常に血糖が高い状態になっている病気です。糖尿病にはⅠ型（インスリン依存型）とⅡ型（インスリン非依存型）の二種類ありますが、95%がⅡ型糖尿病です。日本の糖尿病患者さんと糖尿病予備軍の方を合わせると2000万人に及ぶといわれています。糖尿病を放っておくと網膜症や神経障害、腎症等の合併症を引き起こします。



◆ 脳卒中 ◆

脳血管障害とも呼ばれ脳の血管が詰まったり、脳の血管が破れて出血し、その先の細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞や脳出血、くも膜下出血等があります。脳卒中患者は137万人（平成17年度）、年間で13万人（平成18年度）ほど亡くなっています。

・ 脳梗塞

脳に酸素や栄養を送る動脈の閉塞や狭窄のため、脳の細胞が死んでしまう。脳卒中で死亡する割合の60%以上を占めます。



・ 脳出血

脳の中の血管が破れて出血し、脳の細胞が死んでしまう。脳卒中で死亡する割合の約25%を占める。

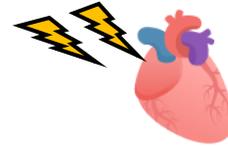
・ くも膜下出血

脳を覆っている3層の膜のうち、くも膜と軟膜の間のくも膜下腔に出血が生じ、脳脊髄液中に血液が混入した状態のことです。脳卒中で死亡する割合の約10%を占めます。



◆心臓病◆

心臓の疾患の総称で、動脈硬化が原因となる虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）、脈の乱れ（不整脈）、生まれつきの先天性心疾患（心房中隔欠損、肺動脈狭窄）、心筋・心臓弁膜・心膜の病気等があります。患者数は80万人（平成17年度）、年間に7万5千人（平成19年度）ほど亡くなっています。



・心筋梗塞

心臓に酸素や栄養を送っている冠動脈が閉塞や狭窄等を起こして心筋が虚血状態になり壊死してしまった状態です。心筋が虚血状態に陥っても壊死まで至らないものを狭心症といいます。

◆脂質異常症◆

血液に含まれるコレステロールや中性脂肪（トリグリセリド）等の脂質が多い状態のことです。そのままにしておくと血管の内側に脂質がたまり動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。脂質異常症の人は潜在患者も入れると2200万人（平成12年度）います。自分が脂質異常症であると自覚している人はわずか30%（平成18年度）にすぎません。



◆高血圧◆

安静時の血圧が慢性的に正常値よりも高い状態のことです。そのままにしておくと動脈硬化になり、虚血性心疾患や脳卒中、腎不全を引き起こします。患者数は約800万人（平成20年度）です。



◆肥満◆

正常な体重に比べて体重が多い状態、あるいは体脂肪が過剰に蓄積した状態のことです。肥満の診断にはBMIがよく使われており、日本では25以上を肥満としています。肥満は生活習慣病をはじめとして、様々な疾患の危険因子になります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

