

Vol.231



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 中村 吉貴



生活習慣病について



内科 医師
高橋 典子

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防が大切です。

★生活習慣病とは

生活習慣病の代表的な病気として、がん、循環器疾患、糖尿病および慢性閉塞性肺疾患（COPD）が挙げられます。いずれの病気も初期に自覚症状はなく、自覚症状が出てくる頃には、病気がかなり進行していることが多くあります。

●がん●

がんは日本人男性2人に1人、女性3人に1人がかかると言われ、日本人の死因第1位の病気です。

●循環器疾患●

循環器疾患には、様々な病気があり、身近なものとして、高血圧や脂質異常症などがあります。高血圧は、血管に過剰なストレスが掛かっている状態で、脂質異常症と同じく脳梗塞や心筋梗塞などの血管の病気の危険因子で、心不全の原因にもなります。これらの病気も命にかかわる病気です。

●糖尿病●

糖尿病は、重大な合併症として神経障害、網膜症と腎症があります。神経障害では、感覚が鈍くなり、足の傷に気づかず壊死に至ることもあります。網膜症が進行すると失明します。末期の腎不全は、人工的に血液をろ過する人工透析が必要になり、1回4時間の人工透析を週3回も行わなければなりません。

●慢性閉塞性肺疾患（COPD）●

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、空気から酸素の取り込みが十分に出来なくなり、自宅や外出先で酸素ボンベから酸素を吸い続ける生活になることもあります。

★生活習慣病を予防するには

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒などが影響すると言われており、食事では、塩分が多いと血圧が上がり、胃がんなどに関連があると言われていています。また、カロリーの多い食事は、脂質異常症や糖尿病になる可能性が上がります。喫煙は、肺の他にも色々な臓器のがんと因果関係があり、COPDの一番の原因で、高血圧にも関連します。

過度な飲酒も、肝臓を悪くするだけでなく、様々ながんのリスクの原因になります。

有酸素運動は、高血圧と脂質異常症、糖尿病、一部のがんに対しても良いと言われていています。塩分やカロリーの多すぎない食事、適度な運動の習慣、禁煙、飲酒は適量に収めることなどが、生活習慣病の予防になります。また、がんの早期発見のため、健康診断

だけでなくがん検診を受けることも大切です。

生活習慣病について気になることがありましたら、内科までご相談ください。健康で長生きしましょう。

お問い合わせ先

内科受付： 078-672-2619（外線）
8-63-22619（内線）

医師交代のお知らせ

水上 稜介医師（内科）が2022年9月30日付で退職いたしました。
また、越田 祐旭医師（内科）が2022年10月1日付で着任いたします。

