

「生活習慣病」の予防と治療

—生活習慣病外来は、あなたの健康づくりをお手伝いします—

19-1 総合診療センター 松井 忍

1. 「生活習慣病」とは？

皆さまは、ご自分の「こころとからだ」は健康とお思いでしょうか？ 日常生活は食べる、眠る、働く、遊ぶ…といった習慣の繰り返しです。この習慣は個人によって様々ですが、その習慣が適切でないと病気を引き起こす原因にもなるのです。偏食や過食などの不適切な食生活、運動不足や睡眠不足、ストレスが続く毎日、タバコや酒の飲み過ぎなど、悪い習慣を続けていると体に負担をかけるだけでなく、さまざまな病気を誘発してしまいます。このように生活習慣が要因となって発症したり、進行したりする代謝異常による病気を「生活習慣病」と呼び、糖尿病、高脂血症、高血圧症、肥満などが挙げられています。また、これらの代謝異常はいくつかが複合して起こること多く、それらが結果として動脈硬化症を起こしたり、心筋梗塞や脳血栓などの原因となることがあり、最近「メタボリックシンドローム (metabolic syndrome、代謝症候群)」の名で注目されています。



2. 生活習慣病外来では？ —私たちの診療をご紹介します—

生活習慣病は、それぞれの病態によって、投薬、食事療法、運動療法など患者さまに必要な種々の治療が施され、健康状態を維持できるようにいたします。

生活習慣病センターの診療体制は、患者さまに最適な治療を提供するために、患者さまを中心とした集学的医療（各専門領域の医師やその他の医療スタッフが最適な治療やケアにあたるという考え方）を展開します。具体的には、専門医の診察に加え、管理栄養士による栄養相談・指導や運動療法士による運動指導、禁煙指導などのきめ細かい指導を行います。

3. 生活習慣の是正による疾病の予防

高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙などの生活習慣病は、放置すると動脈硬化症が進行して心筋梗塞や脳梗塞を起こし生命を脅かします。このような危険因子を持っている患者さまには、一人ひとりの方に適した運動療法、食事療法、禁煙指導など生活習慣の是正を行い、疾病の発症または再発の予防をする必要があるのです。

1) 運動療法

適度の運動は心臓・肺・筋肉の機能を強化するほか、肥満を改善し、血糖や血圧を下げ、またHDLコレステロール（善玉コレステロール）を増やす効果があり成人病の予防・治療に有効です。本センターでの運動療法については、運動生理学の専門家（体育学教授）・運動療法士の協力のもと運動負荷試験を行い、その測定結果に基づき受診者個々の有酸素運動レベル（運動能力）を科学的に設定し、その患者さまに最も適した運動の種類、運動レベルを指導いたします。

2) 食事療法

生活習慣病（糖尿病・高脂血症・高血圧など）は、不規則で栄養の偏った食習慣がその発病・進行に大きく関わっています。そこで大切なのが食事療法。でも難しく考える事はありません。栄養バランスの取れた適量の食事を、規則正しくとる事さえ守れば、後はお好きな料理を楽しむことができます。

食事療法の指導は、専門の管理栄養士が担当します。最新の医療機器を用いてのエネルギー代謝量・基礎代謝量・筋量を算出し、個人レベルの至適な摂取エネルギー、栄養素量の指針を提供いたします。さらに運動療法による活性酸素レベル、抗酸ビタミン、ミネラルなどを計測することにより、食事のタイミング、栄養補助食品（サプリメント）の摂取量等について実践できる栄養指導もいたします。

3) 禁煙指導

喫煙習慣を有する方には、当センター内に設けられている禁煙外来を受診いただき、経験豊富な専門医のもと、薬物療法（自由診療）も含めた形で禁煙指導をいたします。

4. 生活習慣病の治療

専門医（内分泌・代謝専門医、循環器専門医など）の診察の結果、軽症の場合は上記のような生活習慣の是正の指導を行います。中等症から重症の方には薬物治療を行いながら、生活習慣の是正の指導を行います。

※ なお、患者さまの健康状態は個人情報保護下でデータベース化され、いつでも継続的にケアできる態勢となっています。またインターネットで主治医に質問することもできます。