

生活習慣病予防のための食生活

埼玉県立大学 保健医療福祉学部
看護学科 會田 みゆき

1. 生活習慣病とは

生活習慣病は日頃の生活習慣の積み重ねによって、徐々に発症のリスクが高まっていく病気です。食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が発病・進行に関与します。肥満症、高脂血症、高血圧症、糖尿病、心疾患（狭心症・心筋梗塞）、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）、高尿酸血症、がん（肺・胃・大腸・肝臓など）などがあげられます¹⁾。令和3年の死因統計²⁾によると「がん」が26.5%、「心疾患」14.9%、「脳血管疾患」7.3%で、主要な生活習慣病のみで死因の半数を占め、健康長寿の阻害要因になっています。また、国民医療費（一般診療医療費）の約3割³⁾を生活習慣病が占めており、生活習慣病の発症・重症化は、社会的にも大きな課題となっています。生活習慣病は、個人を取り巻く社会環境の影響も大きいといわれていますが、個人の生活習慣次第で発病を防ぐことができる病気ともいえます。

2. 生活習慣病の一次予防の重要性

生活習慣病の多くは、肥満、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）がきっかけとなって引き起こされます。内臓脂肪が蓄積され肥満となり、高血圧、脂質異常、耐糖能異常（高血糖）が合併しやすくなります。糖尿病、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病は、自覚症状に乏しく日常生活に大きな支障がない場合が多いという特徴があります。しかし、動脈硬化を進展させるため、そのまま生活習慣を改善せずに経過すると、脳卒中や心筋梗塞、その他重症な合併症に進展する危険性が高くなります（図1）。

とはいえ、どの段階でも、生活習慣を改善することで進行を抑えることができます。とりわけ、境界領域期での生活習慣の改善が、生涯にわたって生活の質（QOL）を維持する上で重要になってきます（一次予防）。まずは生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を確立し、病気の発症を予防しましょう。



図1 生活習慣病の進行と一次予防・二次予防・三次予防の関係⁴⁾

3. 生活習慣病を予防する食生活のポイント

私たちの身体は、食事によって作られます。食事は生活習慣のなかで最も健康に影響を与える要素です。乱れた食生活が続くと生活習慣病のリスクが高まります。生活習慣病のリスクとなる食事⁵⁾を理解するとともに、リスクを下げ健康的な食生活を実践していきましょう。

〔肥満・メタボリックシンドローム〕食べ過ぎや偏った食事、アルコールのとりすぎは、運動不足とともに肥満やメタボの原因になります。

〔脂質異常症〕甘いものや脂っこいもののとりすぎで中性脂肪が高くなります。肉の脂身やバターなど飽和脂肪酸をとりすぎると、悪玉コレステロール（LDL-コレステロール）が高くなります。

〔高血圧〕食生活の乱れ、特に塩分のとりすぎは血圧を上昇させます。また、肥満も高血圧のリスクを高めるため、脂質やカロリーの高い食べ物を避けることが大切です。

〔糖尿病〕食べ過ぎや早食い、糖分のとりすぎなどは、食後の血糖値を急上昇させるため、体内でインスリンが多量に分泌されます。この状況が続くとインスリンが効きにくくなり、糖尿病を引きおこします。

以上のことを踏まえ、生活習慣病予防の食生活のポイントを表1にまとめました。

食生活のポイント10項目を参照し、現在の食生活を見直してみましょう。

表1 生活習慣病予防の食生活のポイント^{5) 6)}

食生活のポイント		推奨理由
1	1日3食規則正しく食べる	・欠食がない⇒食べ過ぎを防ぐ ・血糖値がコントロールされる
2	食事はいつも腹八分目にする	・食べ過ぎを防ぐ⇒肥満防止 ・食べ過ぎによるコレステロール合成促進の予防
3	バランスよく（主食、主菜、副菜、汁物） 野菜をたっぷり取る（目標1日350g）	・糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化の予防
4	ゆっくりよく噛み、食事に時間をかける	・早食い⇒食べ過ぎや肥満の原因、食後の血糖値上昇を招く ・よく噛むことで満腹感⇒食べ過ぎ防止
5	早寝早起きを心がけ、就寝前には食べない	・深夜の食事は体内で脂肪に合成されやすい
6	間食（菓子類）を控える	・糖分、脂肪分のとりすぎによる肥満、脂質異常症を予防
7	魚介類、大豆類を積極的にとる	・魚に含まれる不飽和脂肪酸（IPA, DHA）⇒LDL-コレステロールの抑制効果 ⇒脂質異常症、動脈硬化の予防
8	塩分を控える 〔1日当たりの目標：男性7.5g、女性6.5g未満〕	・ナトリウムは血液量を増加させ高血圧の原因になる
9	アルコール摂取は適量に 〔1日平均純アルコールで約20g程度〕 （ビール：中びん500ml、日本酒：1合弱）	・過飲は脂質異常症、肝機能低下を引き起こす。 ・飲酒による食欲増進効果⇒食べ過ぎ
10	食物繊維の多い食品の摂取を心がける	・野菜に含まれる食物繊維⇒血糖値、血圧、コレステロールの上昇を抑制 ・動脈硬化、がん予防の効果

今までの食生活を改善し継続していくことは容易ではありません。まずは、行動できそうな小さな目標を立てて実践していきましょう。体重計にのって食べ過ぎていないか注意していくこともおすすめします。

“病は『肥満』から”を断ち切りましょう。

文献

- 1) 石川兵衛：健康づくりへのアプローチ，第4版，pp20-26，文光堂，2010
- 2) 厚生労働省：令和3年（2021）人口動態統計（確定数）の概況

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei21/index.html> (令和5年7月28日閲覧)

3) 厚生労働省：令和2年度(2020)国民医療費の概要

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/20/dl/kekka.pdf> (令和5年7月28日閲覧)

4) 「生活習慣病のしおり」社会保険出版社，東京，P.7，2011.

5) 小林修平：健康づくりの栄養学，第3版，pp109-118，建帛社，2021

6) 下野房子，吉田幸子：フードリテラシーを高めよう！食と健康の基本がわかる教科書，大修館書店，2022