

## 生活習慣とライフスタイル病



はじめに、表記タイトルは、スポーツ特にテニスでの「医科学だより」とは言い難いが、やはりテニスをプレイするにも、まして試合に臨むには当然の事ながら健全な体が必要であり、あえて表題について述べる  
従来は成人病と呼ばれ、主として脳卒中、ガン、心臓病など40歳前後から死亡率が高くなり、しかも全死亡率で上位を占め、40歳から60歳の働き盛りに多い疾病とされていた  
その後1996年頃より成人病は「生活習慣病」と呼ばれるようになり「食習慣、運動習慣、体重、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する疾病群」と定義された  
その疾病群としては  
食習慣に関するものとして、糖尿病、高脂血症、循環器病、大腸ガン、歯周病  
運動習慣に関するものとして、糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧  
喫煙に関するものとして、肺ガン、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病  
飲酒に関するものとして、アルコール性肝疾患等があげられる



**食生活の変化に伴う血清コレステロール値の変動**  
1960年と1980年を比較すると、20年間に30歳～59歳の年齢層で約20mg/dl増加しており、さらにその後の10年間は、男女とも各年代のコレステロール値が平均9～20mg/dl上昇していた  
即ち30年間に、30歳～79歳のどの年齢層でもコレステロール値が上昇しているが、このコレステロールの上昇原因としては、日本人の食生活の西歐化、特に脂質摂取の増加が挙げられ、このことから虚血性疾患が増加してきた



**食塩摂取**  
食塩摂取は10年前より外食機会の増加につれて、ここ数年の食塩摂取は13g弱と変わらないが、目標摂取量の10g以下から比べると取り過ぎである  
血圧降下剤の進歩により脳血管死は減ってきているが、脳梗塞や軽い脳血管障害は増加しているので、食塩の取り過ぎには注意しなければ成らない



**運動習慣**  
運動習慣は運動不足の結果、肥満、高脂血症、糖尿病などを引き起こすことは周知の事実である。また、逆に運動することによって、脂質の改善、特に善玉コレステロールの増加、血圧の改善、血糖値の低下などが挙げられる。  
運動を週2回以上、1回30分以上で1年以上継続している人の割合は、各年代において増加傾向を示しているものの、まだ30%以下であり、生活習慣の中に積極的に運動を取り入れる必要がある



**飲酒習慣**  
飲酒習慣のある人は、即ち週3回以上、1日日本酒1合以上または、ビール大瓶1本以上飲んでいる人の割合は、男性43.6%、女性6.0%であるが、飲酒の割合は、女性や未成年で増加傾向にある。  
過剰飲酒による起こる疾患としては、アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変、膵炎、アルコール性痴呆、勃起不全などが挙げられる。  
赤ワインが、虚血性疾患等に効果があるといわれ更に、適量の飲酒は、ストレス解消等の効果も期待できるが、やはり程々にして、休肝日を作る必要がある。



**喫煙習慣**  
我が国の喫煙は、文明国では第1位であり、特に20歳以下の若年層の喫煙が著しく増加している。  
喫煙により、虚血性疾患、各種のガン、肺疾患、糖尿病などの発症、進展に大きく関係しており、禁煙運動を積極的に推進させる必要がある



**ストレス**  
ストレスが高血圧、虚血性心疾患、糖尿病など発症、進展に大きく関与している。更に、精神面で不調となり鬱状態を訴えることが多い。ストレスによる心の病としては、燃え尽き症候群、ピーターパン症候群、無気力症候群、など多彩である



おわりに

糖代謝異常、高血圧、脂質代謝異常、肥満の4つを兼ね備えた死の4重奏と言われるような、生命に深く関わる生活習慣から引き起こす「ライフスタイル病」にならないために、日常の生活習慣に十分に注意していただきたい。それが、ベストコンディションでテニスに臨め、競技パフォーマンスを高める事につながると思われる

By Dr. 赤川 悦夫