

公開講演会要旨

生活習慣病

——健康診断を中心とした予防とその効果——

筑波大学* 嶋 本 喬

(1997 年 11 月 5 日, 統計数理研究所 講堂)

生活習慣病とは厚生省が最近提唱している用語である。従来成人病といわれてきた中高年者の多くかかる慢性病のうち、生活習慣を改善することによって発病や病気の進行をくい止めたり、遅らせたりすることが可能な病気である。例えば、ある種の肺がんや慢性気管支炎、肺気腫などは喫煙の習慣を止めれば減ることがはっきりしている。心筋梗塞やその土台となる冠動脈硬化の発生、進行も禁煙によって抑制される。また、食塩のとり過ぎや、酒の飲み過ぎ、あるいは食べ過ぎと運動不足から生じる太りすぎ等を改善すれば高血圧の発生は減り、進行は遅らされて脳卒中はかなり予防できる。食塩のとり過ぎを止めれば、胃がんの発生も減らせる可能性が大きい。肝臓病は飲酒量が少ないほど進行を遅らせやすい。

このように数え上げてくると、慢性病に関連する好ましくない生活習慣はけっこう多い。しかし、我々は誰もが聖人君子ではないから、そのすべてを避けるような生活をしろと言われてもむづかしい。仕事の関係などで望ましくない生活習慣と分かっているにもかかわらず改めにくいこともある。また、全部の生活習慣について完全無欠でないと健康で長生きでないかということそうでもない。実際的なのは個人ごとに重点的な生活習慣の改善をすることであり、それには健康診断の成績が参考になる。演者は高血圧、脳卒中の予防を専門としているので、講演では健康診断(循環器検診)の成績をもとにした地域、職域の高血圧、脳卒中の予防効果について述べた。

詳細については本号の特集中の論文「循環器疾患のコホート研究と統計科学」を参照されたい。

* 社会医学系：〒 305-8575 茨城県つくば市天王台 1-1-1.