

1. 生活習慣病とは？

これからいくつかの病気の名前を挙げます。糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）、メタボ（メタボリックシンドローム）、骨粗鬆症、脂肪肝、がん、脳卒中、狭心症・心筋梗塞、慢性閉塞性呼吸器疾患、慢性腎臓病などの病気について聞かれたことはあるでしょう。自分を含めて、周りにいる人でこれらの病気に罹っている人もいるのではないかと思います。これらの病気は生活習慣病と呼ばれている病気です。多くの方が罹っている病気ですが、発病するか、病気が進行するかは生活習慣によって大きく影響されることから生活習慣病と呼ばれるようになりました。子供の頃からの生活習慣により、成人期に発病することが多いために、以前は成人病と呼んでいた病気です。

生活習慣病は、気が付かないうちに、少しずつ病気が進み、ある程度以上に悪くなったときに体調の不調を感じるようになることが特徴です。今は健康で、これらの病気にはかかっていないと自信のある人に、病気が見つかることがあるのです。そのため、隠れ糖尿病だとか、サイレントキラーなどと云われることがあります。出来るだけ早く気付くことが、病気の予防のために必要なのです。健康診断を受けるのもそのためです。

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、喫煙、休養などの生活習慣、生活環境、体質素因などに影響されることが分かっています。生活習慣病を予防して、健康で生き甲斐のある人生を過ごすためにはどうしたら良いか考えてみたいと思います。体質によって、罹り易い病気があります。生活習慣病の特徴をして、自分に適した生活習慣を築いていくことが必要です。病気の予防には、日頃の意識が大切です。

