

皆さんの生活習慣は大丈夫ですか？

生活習慣病は毎日の良くない生活習慣の積み重ねにより引き起こされ、最初は痛くも痒くもないため自分ではわからない病気です。糖尿病、脂質異常症、高血圧から脳卒中や心臓病などの血管疾患を起こします。以前は日本人の2/3近くが、この病気で亡くなっていましたが、現在では早期発見、早期治療開始により健康寿命も格段に改善しています。

糖尿病とは



糖尿病になると、食事をとって血液中に入った糖分は、エネルギーを必要としている細胞中に取り込まれなくなり、筋肉や内臓にエネルギー不足がおこります。同時に、血液にあふれた糖分は、大小の血管を傷つけ、眼が見えなくなったり、腎臓が機能しなくなったり、足を切断しなければならなかったり、心臓病や脳卒中や血管の病気を引き起こします。

診断 血液検査、尿検査

治療 運動、食事などの生活習慣の改善と内服薬とインスリン自己注射に加え、DPP-IV阻害剤やGLP-1製剤の注射で低血糖発作を起こしにくく良好な血糖を維持できる治療法も有効な場合が多いです。また合併症診断のための各種検査を行いながら、合併症予防治療も必要です。

脂質異常症とは



食事で摂った脂質が多すぎたり体の中での脂質のバランスが崩れる病気で、悪玉コレステロールや中性脂肪が増えたり善玉コレステロールが減ったりしておきます。放置すると動脈硬化を進めて、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。

診断 血液検査

治療 食事療法を行いながら、病気の程度に応じ内服薬で治療します。

高血圧とは



血管に強い圧力がかかり過ぎている状態です。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に最も強く圧力がかかります。これを収縮期血圧(最高血圧)と呼びます。収縮した後に心臓が拡張する時には、圧力がいちばん低くなります。これが拡張期血圧(最低血圧)です。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても、高血圧といえます。放置すると動脈硬化を進めて、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。高血圧は症状がないことが多いため「サイレントキラー」と呼ばれています。

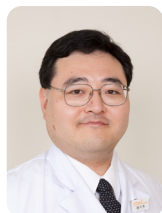
診断 定期的な血圧測定

治療 原因のわからない本態性高血圧がほとんどで、塩分制限を行いながら降圧剤の内服治療を行います。



ご注意！

これらの生活習慣病は、原因が同じであったり重なり合っていることが多く、治療方針も複雑に絡みあい、一つの薬が他の病気に対して有効であることも多いです。主治医を決めてバランスの良い治療を受けて下さい。



生活習慣病内科部長
佐々木 信和

島根医科大学(現島根大学)1997年卒業


kikkoman

キッコマン総合病院

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100
電話04(7123)5911(代) FAX 04(7123)5920
<http://hospital.kikkoman.co.jp/>