

# 生活習慣病特集

私たちは、1980年に全国の保健所で健診を受けた男女1万人の健康状態を19年間にわたって追跡調査しました。

そのデータから、どういっ生活習慣が、どの病気になるリスクを高めるのか、循環器疾患を中心に解き明かすためです。

その結果、心筋梗塞や脳卒中によって今後10年以内に死亡する率を左右する大きな要因が、三つあることが明らかになりました。

「血圧」「たばこ」「コレステロール」です。

できることから生活習慣を変え、病気を予防し、寿命を延ばしましょう。

## 血圧 積み重ねで終生低く保つ

まず大事なことは、血圧を終生できるだけ低く保つことです。理想的とされる血圧は最近ずっと低くなっていて、上の血圧(収縮期)が120ミリ、下の血圧(拡張期)が80ミリだと考えられています(これは水銀柱の高さ＝mmHg)。

基本的に、あらゆる年代でこのレベルの血圧の人が、心筋梗塞や脳卒中にかかる危険度が低い。血圧が高くなるにつれて、危険度が高くなっていきます。

40歳代は、血圧が多少高くても、低い人と比べて10年後の危険度は変わりませんが、血圧の高い人が高齢になると「死亡」の危険度がぐぐぐ高まります。

「血圧を低く保つ」は、決してたいがいな、重要なことばかりではありません。

「太っている人は」体重を減らす。「肥満だと血圧は高くなる」。「塩分量を減らす」。

まず、

そして「たばこ」は肝心の減塩です。日本人の食塩摂取量は、一日に12gほどで、まだ塩を取りすぎです。日本高血圧学会は6gを目標としています。塩分量を減らすと、血圧は1ミリポイント下がります。

三つ目は「軽い運動」。一日30分、早歩きをしましょう。15分ずつ2回でもいいです。これで血圧は5ミリポイント下がります。最後に「節酒」です。飲む量が

たばこは体重を3kg減らし、食塩を3g減らし、毎日30分、速めに歩く。それだけで10ミリポイント下がります。これは降圧薬1剤に相当します。酒を控えればさらに効果があります。

ただし、根気よく続けなければなりません。そこが難しいところです。

表1 生活習慣の改善で下がる血圧

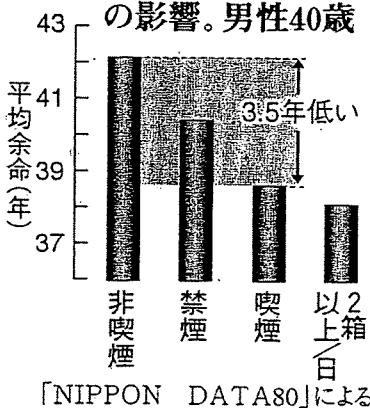
1	減塩	3g	-3mmHg
2	節酒	ビール1本	-4mmHg
3	減量	3kg	-3mmHg
4	早歩き	毎日30分	-5mmHg
合計			-15mmHg

## コレステロール 多くは食事で下がる

男性は、血中の総コレステロール値が240(mg/dl)以下

コレステロール値の改善

図表2 喫煙の平均余命への影響。男性40歳の影響



[NIPPON DATA80]による

たばこで肺がんが起ることはよく知られています。中年男性で一日1箱吸えば、吸わない人に比べて6倍、肺がんで死にやすい。2箱で11倍、3箱で13倍です。金利ゼロに近い時代ですから、6倍といっのはすごいんです(笑)。

しかも日本の男性の40%は、たばこを吸っています。

たばこは、心筋梗塞や脳卒中も引き起こします。これまで日本では血圧の影響が大きかったので、たばこの影響は、はつきりとデータに出なかった。ところが私たちが

## たばこ 肺がんだけじゃない

の追跡調査で、それが明らかになりました。

たばこを一日2箱以上吸っているヘビースモーカーは、吸わない人に比べ、心筋梗塞で4.2倍、脳卒中で2.2倍、死にやすい。女性は吸わない人が多いので、データが不十分です。

喫煙する中年男性が、どれだけ寿命を縮めているのかも計算しました。すると40歳からの平均余命が3.5年も短かった(図表2)。

吸っている人は、3年ぐらいたいた影響ではないと思ってもいいかもしれません。でも、がんになったり「一日でも長く生きたい」と思うんです。1年長く生きれば、孫の顔が見られるかもしれない。

おそろしく、もっと寿命の差があるだろっと思えます。なぜなら調査を始めた時点でたばこを吸っていた人でも、途中で禁煙した人が多数含まれているに違いないからです。たばこ対策は非常に大きな問題です。

コレステロール値を上げる原因です。

それでも、今の60〜70歳代の人には、もとの値が非常に低かったため、まだめどいなる。若い人は

# 食の健康学

## お酒③ 1合でも飲めば血圧は上昇

日本人は一般に、欧米人よりお酒に弱いとされる。にもかかわらず、飲む量は欧米人よりも多い。そんな調査がある。

日米、英国、中国の研究グループが97年から99年にかけて、同じ手法で4カ国の4680人に食習慣などを尋ねた。男性の1日当たり平均アルコール摂取量は、米国約10g、英国約17g、中国約17gに対し、日本は約27gと圧倒的に多かった。

アルコール27gは、ワインで1日1合程度、日本酒1日1合に換算した飲酒でも、高血圧になるリスクは飲まない人の1.7倍あったグラフ。

厚生労働省研究班が男性3千人あまりを調べると、日本酒1日1合に換算した飲酒でも、高血圧になった男性のうち13%は、1日1合程度の飲酒が原因

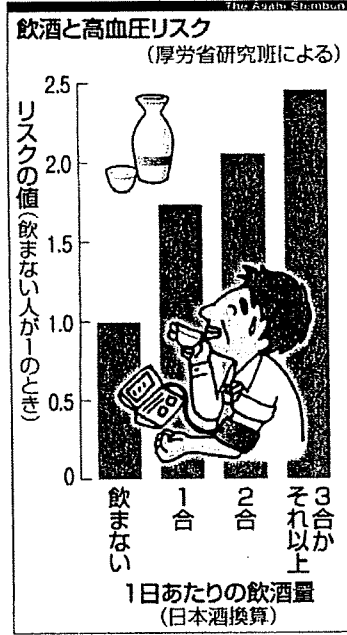
270ミリリットルくらい、ビールで大瓶1本と少し、日本酒で1合と少し。このくらいの量なら体にいいことばかり、と思いたいが、高血圧の原因になり得ることがわかっていて、

だった。もっと飲む人も含めると、飲酒がもとで高血圧になった人は、全体の35%を占めるといふ。解析を担当した金沢医科大学の中村幸志講師は「こと血圧に関しては、1合でも『適量』とは言えません」。

飲酒の利点として知られているのは、善玉とされるHDLコレステロールの数値を上げることだ。欧米の報告をもとに計算すると、1日1合程度の飲酒で3グラムほど上昇する。

HDLは運動でも上がるが、同等に上げるには最低でも週2時間以上の有酸素運動が必要になるとされる。とはいえ、運動の利点はより幅広い。

秋は日本酒がうまい。やめられないなら、ほかに穴埋めするしかない。まず、つまみは薄味で。(次回から大豆を考えます)



夕刊

# 読賣新聞

2010年(平成22年)

1月7日 木曜日

## 塩分取りすぎ 要介助の危険

食塩を多く摂取する人ほど、年齢を重ねてから身の回りの動作に介助が必要になる危険性が高いことが、厚生労働省研究班(代表上島弘嗣・滋賀医科大学名誉教授)の調査でわかった。食塩の摂取量と介助の必要性の関係を明らかにした研究は、これが初めてだ。

研究班は、1980年の国

民栄養調査のデータをもとに、心血管疾病や高血圧の既往症のない当時52〜64歳の男女1510人の食塩摂取量を推定。それから14年後の94年の時点の生活動作を調査して、①排せつ②衣服の着脱③入浴④食事⑤歩行のいずれかが1人でできない場合を、「介助が必要」として分析した。

### 厚労省研究班が調査

食塩の摂取量は、男性が1日平均16.6g、女性が同13.9gで、介助が必要だったのは53人だった。食塩の摂取量が、男性で1日5.7g、女性で同4.5g増えることに、介助が必要となる危険性は25%ずつ増していた。逆に、野菜などに含まれるカリウムを多く摂取するほど、日常動作の悪化を防ぐ効果があった。

食塩と高血圧の関係は知られているが、実際に介助が必要になる人がどれだけのかは、はっきりしていなかった。三浦克之・滋賀医大教授は、「家庭の調味料から摂取する食塩は3割ほどで、外食や加工食品から知らず知らずに食塩を摂取している。意識して食塩の摂取を減らすことが、将来の生活の質を維持するためにも大切だ」と話している。

厚生労働科学研究費補助金  
長寿科学総合研究事業

食生活・栄養素摂取状況が高齢者の健康寿命に与える  
影響に関する研究：NIPPON DATA80・90の追跡調査  
平成19年度21年度～ 総合研究報告書

平成22年3月31日発行

発行者 「食生活・栄養素摂取状況が高齢者の健康寿命に与える  
影響に関する研究：NIPPON DATA80・90の追跡調査」研究班

発行所 滋賀医科大学生活習慣病予防センター 特任教授 上島弘嗣  
〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町  
電話 077-548-2191 FAX 077-543-9732

