

生活習慣病について

中央診療所医師 本東達也

赴任のご挨拶をさせていただいてから、早いものであつという間に1ヵ月が経ちました。新たな環境で慣れないことが多い中でも、診察の際に頂戴するみなさまからの暖かいお言葉を励みに、毎日楽しく診察にあたらせていただいています。

診察を通して様々なお話をさせていただいていますが、とりわけ「生活習慣病」についてお伝えすることが多いように感じています。今回は「生活習慣病」についてお話しさせていただきます。

生活習慣病とは、厚生労働省の資料によると、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。以前は「成人病」という名称で、原因は加齢とともに発症・進行するものとされてきました。しかし、実際は運動不足や飲酒・喫煙・不規則な生活など、若年のころからの生活習慣が原因となって発症することがわかり、最近では生活習慣病と呼ばれるようになりました。

具体的には、肥満症や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などが挙げられます。いずれも、がんや心疾患、脳血管疾患の危険因子となり、早期から適切な治療が望ましいですが、困ったことに生活習慣病の多くは、自覚症状がなく、気が付かないうちに脳や心臓、血管などにダメージを与えてしまいます。そのため健康診断などで早期発見が大切となるほか、すでに診断を受けている方については、これ以上悪化しないよう処方薬を忘れず内服したり、適度な運動や食生活の改善を試みる必要があります。

診療所を受診していただいた際には、それぞれに合った形で目標設定を行い、できる限り必要最低限の処方薬を用いながら健康にお過ごしいただけるようサポートさせていただきたいと考えています。お困りの際やご質問がある際には遠慮なくご相談いただけると幸いです。