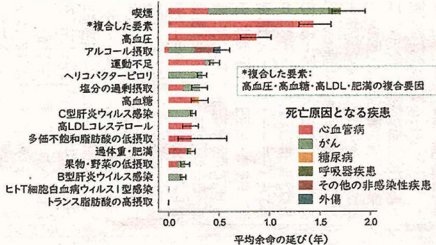


リスク因子の最適化により40歳男性の平均余命の延びる年数



I keda N. PLoS Med. 2012; 9 (1) : e1001160から引用

んと作られるような病気を総称して「習慣病」と呼びたいのです。また、仮に血圧、血糖値、LDL悪玉コレステロール値、MI(真)肥満指数が複合的に最適分布までコントロールされているような生活習慣や高血圧や高血糖などのリスク因子がどのようかにかかっているかによって本人の平均余命(年齢)は、2007年と2007年(「おっちゃん」)の国民健康・栄養調査と疫学調査から算出されたもの)は、男性40.4年、女性48.7年です。8年ですが、リスク

要因によって40歳の人が60〜75歳の間に死亡する確率の増加分も示しています。たとえば、40歳の男性であれば、喫煙により約18%複合的要因(高血圧・高血糖・高LDLコレステロール)肥満により約11%アルコールにより約5%運動不足により約5%塩分の過剰摂取により約3%果物・野菜の低摂取で約2%死するリスク

が増加するとして、10.5年延びることがあります。生かすことができるのは、生活習慣の改善やリスク因子の回避によって平均余命がどの程度延びるかだと思います。図は40歳男性の平均余命のリスクの改善による延び年数を示したものです。禁煙により約1.8年、複合的要因の改善により約1.4年、高血圧のコントロールにより約0.9年、適正飲酒により約0.5年、

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

⑭ 死へとつながる生活習慣は？

前回は、故日原重 寄稿された教育医療78 明先生が1978年に 年6月号から「日常

人生100年時代の「健康管理」



桐生大学 桐生会館副会館長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

の悪い習慣がもたらす病気、何年か何十年も毎日繰り返しているあなたに、何か悪い因子がある、そのために病気がたんだ

観察・分析してどのような特徴を持った人が病気になるか、あるいは法則性を見つけて出す方法を1つ々々を分析した池田奈由先生の12年の報告が最前です。07年の日本の総死亡数は111万人でしたが、リスク因子別の死亡数を推定していま

す。喫煙が12・9万人(男性9・5万人、女性3・4万人)、高血圧が10・4万人(男女均等)、運動不足が10・9万人

適度の運動により約0.5年延びることが示されています。死の5大リスク因子(喫煙・高血圧・高血糖・運動不足・過体重)を複合的に改善して、習慣病を密接に生活習慣と関連させており、修正可能で、改めてご自身の生活習慣を見直してみませんか？

保健・福祉