

## 生活習慣病について

高血圧症・脂質異常症・糖尿病・肥満があります。

それぞれに薬がありますが、自分はちゃんと薬を飲んでいるから大丈夫と言えるでしょうか。もちろん大丈夫ではありません。好きなだけ食事、飲酒をし、毎日体を動かさないで仕事や家事が終わったらごろごろしているだけ。それでは薬はどんどん増えて生活習慣病はちっとも良くなりません。高血圧であれば血圧の高さを正常域に、脂質異常症であれば中性脂肪やコレステロールの値を正常域に、糖尿病であれば血糖値を正常域にそれぞれ下げてこそ、初めて自分の体をコントロールしていると言えるのです。生活習慣病は痛くもかゆくもないのでついつい いい加減な治療や放置により、何年も先に後悔することになるのです。

それぞれ具体的に言いますと、高血圧をコントロール出来ていない状態、血圧が高いまま何年も放置していればどうなるのでしょうか。毎日毎日、血管の壁は高い圧力の血液に押されて少しずつ固くなっていきます。弾力性が無くなっていきます。心臓も毎日全身に血液を送るのに余分に力が必要になり負担をかけ弱っていきます。腎臓は毛細血管のかたまりですので腎臓も弱っていきます。よって脳卒中、心臓病、腎不全による透析になっていくのです。脂質異常症を放置すると、ご存知の動脈硬化になり、これも脳卒中、心臓病、腎臓病につながります。では糖尿病で血糖値が高いまま放置、もしくはいい加減な治療を何年も続けているとどうなるのでしょうか。糖尿病網膜症になり失明、糖尿病神経症で手足のしびれや手足の壊疽による切断、糖尿病腎症で透析をしなければなりません、もちろん脳や心臓の血管が切れたり詰まったりして脳卒中や心臓病になります。最後に肥満は、多くの生活習慣病を発生させます。2018年日本人の死因の第1位はがん、第2位は心臓病（心筋梗塞や狭心症）、第3位は老衰、第4位は脳卒中（脳梗塞や脳出血）です。2位と4位はどちらも動脈硬化や高血圧、脂質異常症などが大きな危険因子ですが、これらには食事や肥満が大きく関わっています。高尿酸血症や痛風、脂肪肝、膵炎なども肥満との関わりが深い病気なのです。腰痛や関節痛や睡眠時無呼吸症にもなりやすくなります。

字のごとく生活習慣病は1年や2年では何の症状がなくても10年や20年で後悔するようなことが体に起きるのです。

明日からではなく、今日から 自分の体をもっと大切にしましょう。その際無理は長続きしません。少しずつ その代り長期間にわたって自分の体を自分で守っていきましょう。