

# 生活習慣病ってなあに？



## 具体的にはわからない人が多い

『生活習慣病』という言葉は、ほとんどのの方が耳にしたことがあると思います。しかし、実際に生活習慣病とは何かと聞かれると、わからない人が多いのではないのでしょうか。

## 生活に關与する疾患の“総称”

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く關与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。『生活習慣病』は、1996年頃から使われるようになった用語で、以前は成人病といわれた、脳卒中、がん、心臓病を、生活習慣という要素に着目して捉え直した用語と位置づけられます。

## 関連性が高い疾患

生活習慣との関連が高い主な疾患には以下のようなものがあります。

- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧
- ・ 脂質異常症
- ・ 狭心症、心筋梗塞などの心臓病
- ・ 脳血管障害
- ・ 高尿酸血症

生活習慣病と言われることなく、健康的な生活を送るためにはどうすればいいのでしょうか。そのためには、まず自分の生活を見直す必要があります。

## 生活習慣病とメタボ

『生活習慣病=メタボリックシンドローム』と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、この2つは同じではありません。生活習慣病は疾患の“総称”であるのに対し、メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群といい、内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧となっている“状態”を指します。しかし、いずれにしてもこの2つは深く関わっていることに違いはありません。

## 生活習慣病にならないために

生活習慣病にならないために、生活習慣病を改善するために心掛けたいのは以下の7つです。

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7-8時間の睡眠を
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

この7つの健康習慣を実践することによって、その後の寿命に大きく影響することがわかっています。7つを実践して、健康の保持に努めましょう。

## メタボリックシンドロームの診断基準



# Inkar - インカラ - vol.58



## -TOPICS-

院長の独り言  
アメニティセットを導入します  
リハビリテーション科外来のご案内  
生活習慣病ってなあに？

医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

## 院長の独り言

### 時代の変化による様々な問題

最近、SNSやネット掲示板でよく目にするようになった言葉のひとつに「子持ち様」があります。この言葉の意味は、職場での子育て中の職員に対する職場の扱い方や、それに対する子育てを現在していない職員の反応を表すネットスラング（もっぱらインターネット上で使用されている俗語）です。



この言葉が生まれた背景としては、私が若い頃は結婚して子供を持つことが普通の価値観でした。50歳の時点で一度も結婚したことがない人の割合は、1970年から1990年までは男女とも6%未満でしたが、その後未婚者の割合は増えて、厚労省の調査結果では2020年には男性が28.25%、女性が17.81%に達しました。近年は、特に女性の未婚率の伸びが顕著で、2023年の出生数が80万人を割る見通しです。その結果、2022年の厚労省「国民生活基礎調査」によれば、18歳未満の未婚の子供がいる子育て世帯の割合が18.3%と2割を下回っています。今や子育て世帯は少数派になりつつあります。子供を育てた経験のない大人が増えることで、子供を育てることに伴う多くの苦勞に対して寛容になれなくなったり、「お互い様」と割り切れなくなったりしていると考えられます。

子育て中にはいろいろと予期せぬことが起こりますが、その最たるものは子供の急病です。今では子供の祖父母の支援がすぐに得られることは稀で、多くの場合は母親が欠勤せざるを得なくなります。そこで問題になるのが、子供のいない職員に負担が片よることです。これに対しては、負担が増加した職員に何らかの形でリターンを用意しないと不満が溜まる一方になって、本来あってはならない「子持ち様批判」につながってしまいます。しかも、政府の異次元の少子化対策では、児童手当や子育て世帯への支援を強化する財源を公的医療保険から幅広く徴収するという意味不明な方法を取るようになって、非子育て世帯は金銭的負担が増えるだけと感じてしまいます。政府が特に女性の中に深刻な分断を起こさせてしまっているとも言えます。



解決法を提示するのは簡単ではありませんが、高校や大学などでの教育の中で、子供の有無によって取り巻く環境が違ってくことを理解できるようにして、「自分が選択しなかった人生」への相互理解を深めることが重要だと考えます。



## 検査技師さん大募集中

当院で一緒に働いてくれる臨床検査技師さんを募集しています。病院内会計窓口の向かいに求人コーナーを設置していますので、詳細はそちらをご覧ください。入職前の見学も可能です。お問い合わせは当院総務課までお願いします。



## アメニティセットを導入します

6月1日より入院時に必要なアメニティセットを利用いただけます。

当院では、入院患者さま、ご家族の入院準備負担の軽減、感染予防対策、サービスの向上を目的として6月1日(土)より、「アメニティセット」を導入することと致しました。

「アメニティセット」とは、入院生活に必要な衣類・タオル類・紙おむつ類・日用品類を日額の定額でご利用できるサービスです。ご利用いただいている期間中は不足なくご利用いただけるため、不足の度にご購入いただいたり、持参いただく手間を省くことができます。

アメニティセットのお申し込みや、ご不明な点につきましては以下のお客室相談室へお問い合わせください。

【株式会社アメニティお客様相談室】  
電話:0120-859-957



## リハビリテーション科外来のご案内

5月より、杉医師のリハビリテーション外来が始まりました

外来日時: 毎週火曜日

午前診9:00~12:00 (受付8:00)

当外来は、脳卒中などによる後遺症や言語、飲み込み(嚥下)、高次脳(記憶、注意など)の機能に障害をきたしている方、補助装具の作成を希望されている方を対象としています。

医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などがチームとなって患者さまに最適な治療計画を立て、より良い状態で家庭や社会に復帰できるよう診察を行っていきます。

予約を取りたい方や、質問がある方はお気軽に当院までご連絡ください。



予約も受け付けています  
気軽にお電話ください

TEL:0146-42-0701

