

平成26年4月10日号 (第136回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

ようやく春も盛りになり、お花見や歓迎会などお酒を飲む機会が多くなる時期でもあります。新年度にあたり改めてご自分の生活習慣を見直してはいかがでしょうか。そこで今回の阿伎留通信は、

— 「生活習慣病について」 —

「何か症状があるから」治療しようではなく、「何も症状がないように」治療しよう

をテーマに内科 北森要一郎医師よりお話しさせていただきます。

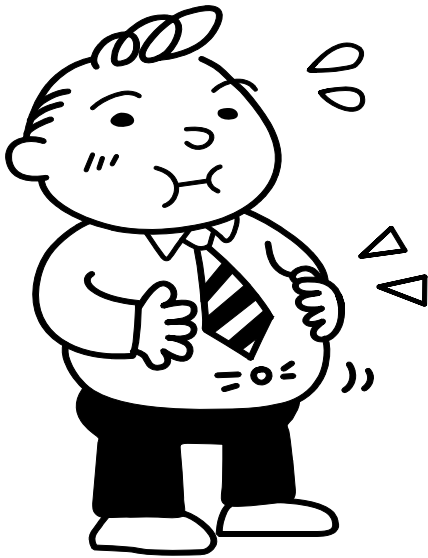
生活習慣病という病名はありません

「生活習慣病」とは言うものの、これはいわゆる特定の病気の名前ではありません。「生活習慣病」とは、生活習慣の悪化が大きな要因となる病気の総称です。例えば、動脈硬化の原因となる高血圧症や高脂血症(いわゆるコレステロールが高い、中性脂肪が高い方)、痛風の原因となる高尿酸血症、眼や腎臓に重大な合併症が出る糖尿病、さらには脳梗塞や大腸がん、肺がんなども含まれます。

原因は様々ですが、生活習慣の悪化が事態をより深刻なものとしてしまいます

どう考えても自分より生活習慣が良くない人が元気であることもあると思います。しかし、人にはもって生まれた遺伝的背景があり、生活習慣の悪化が、てきめん病気に結びついてしまう方もあります。ここで言うところの良くない生活習慣とは、暴飲暴食、脂っこい食事、味の濃い食事、喫煙、ストレスなどです。これらが原因となって、高血圧や糖尿病、肺がん、大腸がん、心筋梗塞や脳梗塞等に結びついていくわけです。





完全に防ぐことはできませんが、なってしまう可能性は下げることができます。

先ほども申し上げましたが、酒は呑むわ、たばこは吸うわの生活習慣が悪い方が、常に病気になるわけではありません。一方で、きちんと真面目に摂生なさっている方でも病気になってしまう事もあります。さらにはいくら摂生してもコレステロールが高かったり、血圧が上昇したりすることも珍しくはありません。その時は薬の力を借りなくてはなりません。

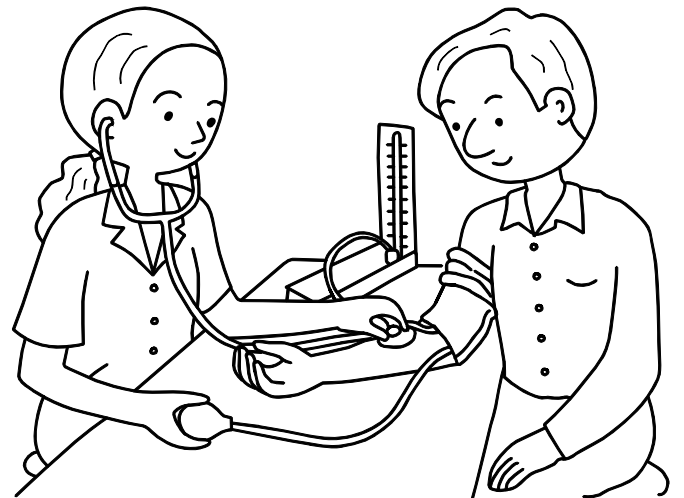
生活習慣の改善と、適切な治療によって、重大な病気になってしまう恐れからは、完全に解放はされることはありませんが、なっ

てしまう確率は確実に下げることができます

何も症状がないように対処しましょう

よく「血圧は高いけど、何も症状がないから薬は要らない」と言う方がおられます。糖尿病や高脂血症でも同様のことをお聞きすることが、しばしばあります。

実は、生活習慣病治療の目標は、治療しながら「何も症状がない」状態を可能な限り維持することが、非常に重要な事なのです。



生活習慣病は多様で、その対処方法を一律に述べるのは困難です。まずは健診を定期的にお受けになって、結果について主治医とご相談になる事から始められてはいかがでしょうか。

公立阿伎留医療センター 患者サービス改善委員会 発刊

阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)