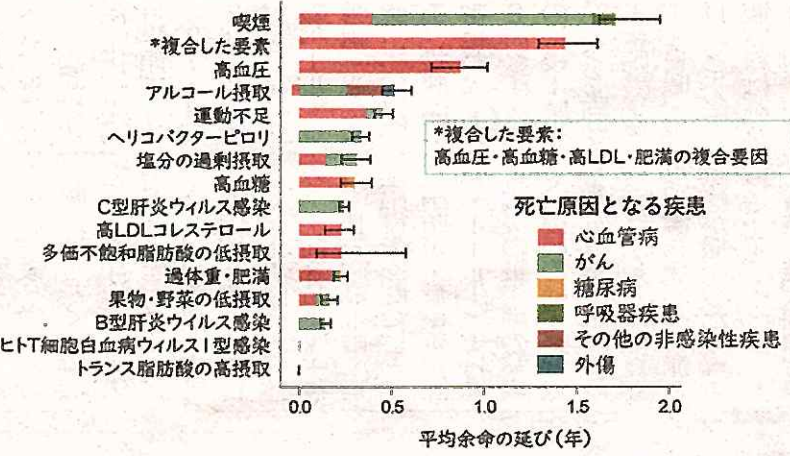


リスク因子の最適化により40歳男性の平均余命の延びる年数



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、私は『習慣病』と呼びたいのです。を紹介したいと思います。

その当時は、喫煙や運動不足などの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死亡につながっている現象を

高血糖が3.4万人、塩分の過剰摂取が3.4万人、過量飲酒が3.1万人、肥満が1.9万人です。また、仮に血圧、血糖値、LDL(悪玉コレステロール)値、BMI(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れば07年における心血管疾患による死亡15.7万人が予防可能だったと推定しています。

07年当時の40歳の日本人の平均余命(年齢ごとに「あと何年生きるか」という期待値を算出したもの)は男性40.4年、女性48.8年でしたが、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、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4%、塩分の過剰摂取により約3%、肥満により約3%、果物・野菜の低摂取で約2%、死亡するリスク

が増加するとして、0.5年延びることが示されています。死亡の5大リスク因子(喫煙、高血圧、高血糖、運動不足、過体重と肥満)は密接に生活習慣と関連しており、修正可能です。改めて、ご自身の生活習慣を見直してみませんか?

◆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。

死へとつながる生活習慣は?

前回は、故日野原重 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

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 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、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

観察・分析してどのような特徴を持った人が病気にかかりやすいか法則性を見つけ出す方法)のデータを分析した池田奈由先生の12年の報告が最初です。

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見ます。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5.2万人

保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1534	1600	1486	1883
新型コロナウイルス感染症	1000	739	715	603
RSウイルス感染症	7	32	25	37
明頭結膜炎	44	45	58	38
A群溶連菌咽頭炎	203	174	175	214
感染性胃腸炎	324	284	296	277
水痘	5	8	6	3
手足口病	15	10	14	22
伝染性紅斑	1	1	0	2
突発性発疹	13	13	16	11
ヘルパンギーナ	0	2	5	2
流行性耳下腺炎	1	2	1	1
急性出血性結膜炎	0	0	1	0
流行性角結膜炎	4	6	4	5
細菌性髄膜炎	0	1	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	1	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	0	1

はしかが世界的流行

そろそろ桜の季節。子どもたちは卒業の季節を迎え、次のステージへ、こころ弾ませているところかと思えます。

しかし、新型コロナウイルス感染症は、また一進一退の状況です。加えて、インフルエンザB型の感染者が増えたりしているため、必要に応じてマスクなどで感染防止を

はやってる病気は?

図ってください。花粉症もピークを迎えているようで、十分に自己管理をしましょう。

一方、溶連菌感染症も増えているようで、うがい、手洗いを心がけてください。

世界的に麻疹(はしか)の発症が報告されているので、年齢などによっては予防対策をした方がよさそうです。

(18日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心臓蘇生・AED事業 協賛各社 ◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211</p>	<p>関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511</p>	<p>北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706</p>	<p>武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667</p>
<p>あすかホール 桐生ひろさわ館 みどり大間々館 桐生あいおい館 きりゅう新宿館 仏壇と香りのあすか 全館共通電話 <24時間受付対応> 0120-0277-76</p>	<p>～私たちは何よりも誠実を尽くします～ セルモホール 板場 ☎0120-440444 事前相談・家族葬、お気軽にご相談ください</p>	<p>きりしんは以下の店舗にAEDを設置しています 本店営業部・本町・新桐生・相生大間々・笠懸・太田・前橋伊勢崎・玉村 桐生信用金庫 リーガル05-963</p>	<p>BOAT RACE 桐生 みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411</p>
<p>JAにったみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori</p>		<p>市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282</p>	<p>万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目～本町5丁目(美喜仁付近) (コパトラス薬局付近)</p>