

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2023.4.1

第 1039 回放送分『生活習慣病』1 回目

ゲスト：宮田昌明ドクター



二見いすず

今月のドクタートークは

「生活習慣病」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会の宮田昌明（みやた まさあき）ドクターです。

宮田さん、どうぞよろしくお願ひいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

第1週目の今日は、生活習慣病の何についてお話いただけますか？

宮田昌明Dr.

ご存知の方も多いとは思いますが、まずは生活習慣病とはなにか、そして遺伝するのか、さらにどんなことに気をつけたらいいのか、などについてお伝えいたします。

二見いすず

分かりました。

宮田昌明Dr.

まず生活習慣病とは、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のことです。

具体的には、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、肥満などが挙げられます。

そしてこれらの病気は、動脈硬化をすすめて、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を発症します。

二見いすず

まさしく「日頃の生活習慣が原因となる」ということだと思いますが、遺伝も関係するのでしょうか？

宮田昌明Dr.

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は確かに遺伝することが多いですが、生活習慣がその発症に大きく関与します。

つまり、生活習慣病は、遺伝はするものの、患者さんの生活習慣の改善により、発症を抑えることができます。

二見いすず

生活習慣の改善によって発症を抑えることができるのなら、改善するに越したことはないと思いますが、なかなか毎日の習慣になっているものを改善するのは難しいものですね。

宮田昌明Dr.

そうですね。今日は「改善したい5大生活習慣」をお伝えするので、まずはこれを意識して、できることからでも改善して頂けたらと思います。

二見いすず

改善したい5大生活習慣とは何ですか？

宮田昌明Dr.

まずは喫煙。そして過食、食べすぎですね、あと塩分の摂りすぎ、運動不足、飲酒です。

二見いすず

喫煙、食べすぎ、塩分の摂りすぎ、運動不足、飲酒ですね。

すべて良くないと分かっているけど、ついつい気づいたら自分もそうなっている…ということが多いのではないのでしょうか。

今日から新年度も始まったことですし、気持ちを新たに、できる部分からでも気をつけていきたいですね。

宮田昌明Dr.

そうですね。良くない習慣の積み重ねというのは本当に怖いもので、事実、日本人の死因のうち、生活習慣病で発症する動脈硬化性疾患は、がんで亡くなる方と同じ割合いらっしゃるんです。

二見いすず

そうなんですね。

一人ひとりが今一度、生活習慣を見直す春にしたいですね。

今月は生活習慣病をテーマに生活習慣の改善方法をお伝えしてまいります。

お話は鹿児島県医師会の宮田昌明ドクターでした。

ありがとうございました。

宮田昌明Dr.

ありがとうございました。