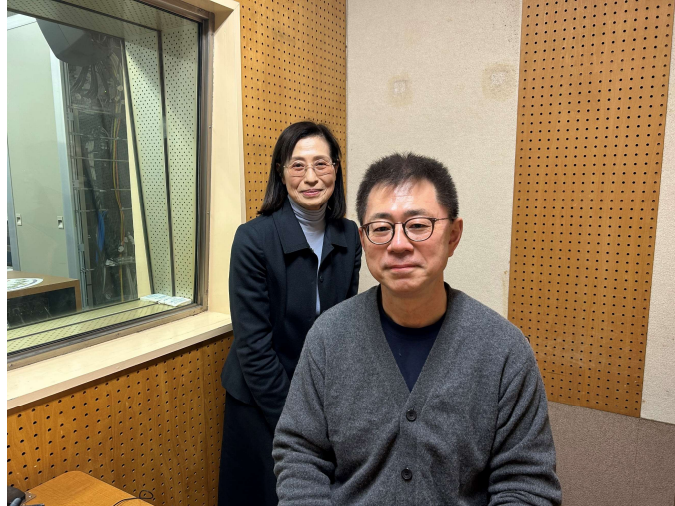


MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2025.4.5
第 1144 回放送分『生活習慣病』1 回目
ゲスト：吉福士郎ドクター



二見いすず

今月のドクタートークは、「生活習慣病」についてお送りいたします。
お話は、鹿児島県医師会 吉福士郎（よしふく しろく）ドクターです。
吉福さん、どうぞよろしくお願いいたします。

吉福士郎Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

新年度がスタートしました。この4月から新しい環境で生活を始めるという方も
いらっしゃると思います。もしこれまでの生活習慣で改めることがあれば、
いい機会になるかもしれませんね。

吉福士郎Dr.

そうですね。4月は生活習慣を変えるにはいいチャンスなので、
これまでの生活習慣をこの機会にぜひ見直していただければと思います。

二見いすず

今日はまず、生活習慣病とはどんな病気なのかについて教えていただけますか。

吉福士郎Dr.

生活習慣病というのは、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が関わって、発症したり進行したりする疾患のことをいいます。

二見いすず

多岐にわたるんですね。

吉福士郎Dr.

おっしゃるとおりです。生活習慣病というと、高血圧症や脂質異常症、2型糖尿病、高尿酸血症いわゆる通風と呼ばれるものですが、これらを思い浮かべる方が多いと思います。

二見いすず

そうですね。

吉福士郎Dr.

それ以外にも、脳卒中や心臓病、歯周病なども生活習慣との関連が明らかになっているんです。

二見いすず

ほとんどの病気が生活習慣につながっているのではと思ってしまうほどですね。

生活習慣は毎日の積み重ねなので、じわじわと体を蝕むことが怖いですね。

吉福士郎Dr.

はい。ただし遺伝的な原因がこれらの疾患の発症に関わることもありますので、そこは理解が必要です。

二見いすず

分かりました。さまざまな疾患につながることは理解できましたが、生活習慣病において気をつけることは、共通して何かありますか？

吉福士郎Dr.

「2つのやりすぎ」に注意してください。

二見いすず

2つですね。それぞれ何でしょうか？

吉福士郎Dr.

1つ目は食べすぎです。食べた量によってプリン体が増えていきます。
よく「プリン体が少ないものなら食べすぎてもいいですか？」と質問を受けますが、
プリン体が少ないものでも、食べすぎはよくありません。

二見いすず

腹八分を徹底したほうがいいんですね。

吉福士郎Dr.

はい、お願いします。

二見いすず

2つ目のやりすぎ NG は何でしょうか？

吉福士郎Dr.

これは意外かもしれませんが、運動のしすぎはよくありません。

二見いすず

本当、意外ですね。適度な運動ならいいんですよね？

吉福士郎Dr.

もちろんです。ここでの NG は激しい運動です。激しい筋トレやマラソンなど、
有酸素運動ではない運動だと、プリン体が増えて尿酸値が上がります。
運動中の呼吸、水分補給が大切なので、意識するようにしてください。

二見いすず

よく分かりました。今月は「生活習慣病」についてお送りいたします。
お話は、鹿児島県医師会 吉福士郎ドクターでした。
吉福さん、ありがとうございました。

吉福士郎Dr.

ありがとうございました。