

MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.4.4

第 1196 回放送分『生活習慣病』1 回目

ゲスト：大西浩之ドクター



### 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 副会長 大西浩之（おおにし ひろゆき）ドクターです。

大西さん、よろしくお願いいたします。

大西浩之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ので、

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。

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。

大西浩之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。

大西浩之Dr.

はい。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。

生活習慣というと大人になってからのことを想像される方が多いと思いますが、

実は小学生など小さいときから、お菓子やジュースなどの食生活にも

気をつけた方がいいです。

## 二見いすず

そんなに小さいときからでも影響してくるのですね。

## 大西浩之Dr.

ぜひ気をつけていただきたいです。

生活習慣病といえば、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。

今日は高血圧について少し掘り下げてお伝えいたします。

## 二見いすず

はい、お願いいたします。

## 大西浩之Dr.

若いうちは塩分の取り過ぎや睡眠不足などで血圧が上がることが多いです。

それと同時に、例えば食事などがあまり良くなって、

悪玉コレステロールなどがついて血管自体が硬くなり、血管の広がりが悪くなって、高血圧になるタイプの人もあります。

鹿児島の方は高血圧症の方が多いので注意していただきたいです。

## 二見いすず

そうなんですね。

## 大西浩之Dr.

焼酎をよく飲まれるので、その際に塩分の多い食事をする方が多いのと、あとは車社会なので運動不足の方が多いです。

運動といってもなにも難しいことをする必要はありません。

## 二見いすず

どのような運動をすればいいのでしょうか？

## 大西浩之Dr.

歩くことです。成人で1日60分が目標です。

ただ、みなさんお忙しいので、なかなかその時間を確保することも難しいときもあると思います。

そのような場合は、ちょっとした合間に30秒から1分だけでも軽く屈伸運動をしたり、椅子から立ち上がって負荷をかけたりするだけでも全然違ってくるんです。

これは糖尿病の方にも言えることなのですが、糖尿病については来週詳しくお伝えいたします。

## 二見いすず

1分くらいの屈伸運動なら、気がついたときにすることができますね。  
日頃から運動不足を感じている方がいらっしゃったら、  
ぜひこの4月から毎日の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。  
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 副会長 大西浩之ドクターでした。  
大西さん、ありがとうございました。

大西浩之Dr.

ありがとうございました。