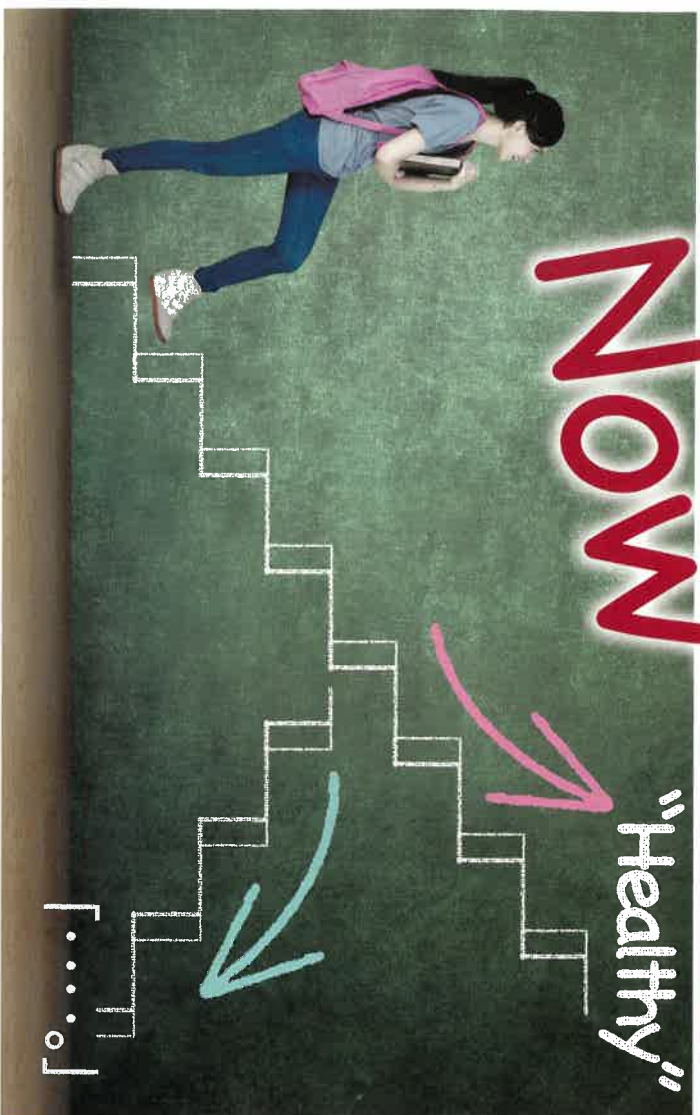


Agokoro

いごころ

VOL. 16

Feature
"The future is



連載 医療現場で働く人 / 医大生とおしゃべり

今回お話をいただいた先生

江口 依里

えぐち・えり / 福島県立医科大学
医学部疫学講座講師



みなさん こんにちは！
楽しく健康な高校生活を送ってください！

未来の自分のために、今考えよう

高校時代の生活習慣が、大人になってから病気の原因になる、いや寿命まで決める……。ピンとこないかも知れませんが、これは科学的に証明されています。“The future is Now.” 未来は今の生活の積み重ねなのです。

01

Present life-style influences our life-span

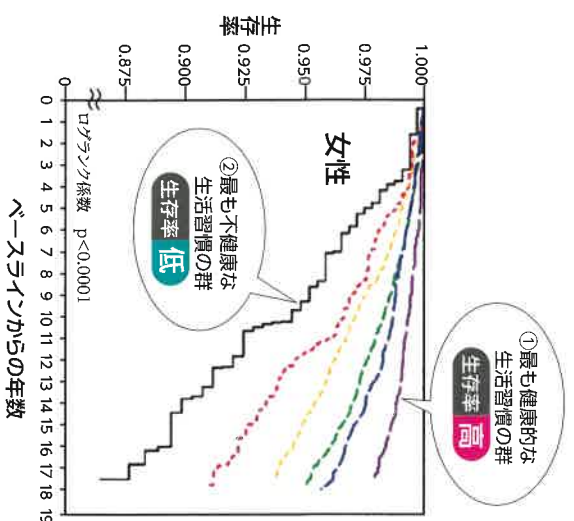
今の生活ぶりが寿命を左右する

ラーメン大好き、魚は嫌い、運動は面倒、スマホで夜更かし、最近太ったと言われる、自分でもちよっと不健康かもと思う。でも、大人になってから食生活を改善して、週に一度くらいは運動すれば、健康になれるはず……。そう思っているあなた。危険です。

右のグラフを見てください。これは日々の生活がどれだけ健康的かを数値化して、その数値によって約20年後の生存率（何割が生き残っているか）を追跡調査したものです。「健康的な生活習慣」は、次のページで詳しくお話しますが、野菜や果物を毎日食べる、週に5時間以上運動する、睡眠時間が適正範囲など、6つの項目※1について数値化し、その値によって生存率にどれだけ差があるかを示しています。これは11万人の日本人を対象にした「JACC調査」の結果で、信頼度の高いデータです。なお、対象は成人なので、喫煙や飲酒の項目も入っています。

①の折れ線は最も健康的な生活習慣が多い群で、②の折れ線は最も健康的な生活習慣が少ない群です。①と②の群では、20年後の生存率が大きく違っていることが分かります。日々の生活習慣が寿命に大きく影響するのです。

グラフは女性のデータで、男性の場合は①群と②群で女性ほど差は開きません。これは、男性は喫煙者が多く、他の項目が全て健康的



02

Healthy life-style

健康的な生活習慣とは

J ACC調査で、対象となった人のさまざまな生活習慣を調べ、その生活習慣と、心臓や脳の病気による寿命との間に強い関係のある項目を抜き出したのが、次ページの「健康的な生活習慣」です。野菜・果物等の摂取、運動、BMI（[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]）※2、飲酒、喫煙、睡眠時間の6項目のうち、適正な値の項目が少ないほど寿命に悪い影響があることが分かりました。

少し細かくみると、食習慣では魚をよく食べる人、果物をよく食べる人、牛乳などの乳製品を食べる人が、心臓病など循環器疾患で亡くなるリスクが、これらの食品をあまり食べない人より低くなっていました。ウォーキングなど運動をよくする人は、ほとんどしない人よりリスクが低く、BMIを21～25に維持している人は、肥満あるいは痩せの人よりリスクが低くなっていました。このほか、お酒を1日2台（日本酒換算）以上飲む人、喫煙する人、睡眠時間が4時間未満か10時間以上の人は、いずれも死亡のリスクが高くなっていました。

食事、運動、睡眠、お酒、タバコという生活習慣が、病気や寿命に大きく影響していることが分かったと思います。