



ヒトは血管とともに老いる⑤

修琴堂大塚医院 渡辺賢治

これまで、がん、血管老化（心筋梗塞・脳血管障害）について述べてきました。その発症に至るには長い年月を要し、酸化ストレスや糖化ストレス（AGE）などが関与しながら、慢性腎臓病を引き起こし、続いて心筋梗塞に至るといった話をしてみました（図1）。

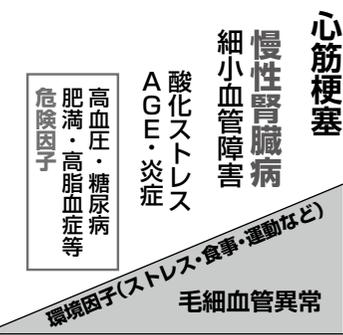


図1 血管老化の長い道のり

がん、心筋梗塞、脳血管障害は3大生活習慣病といわれるものです。今号では、この「生活習慣病」という名称について述べたいと思います。

成人病から生活習慣病へ

わが国ではもともと「成人病」という言葉が使われていました。わが国で「成人病」という言葉が初めて公式に使われたのは昭和32年の厚生省の成人病予防連絡協議会の答申とされています。戦前の日本は結核に代表されるように感染症との闘いが主でした。抗生剤の登場により、感染症治療が進歩した結果、死因の1位が結核から脳出血に変わり、食の欧米化などで心筋梗塞も増えてきま

した。そうした背景で壮年期以降の「成人がかかる病気」という意味で「成人病」という言葉が使われるようになったのです。

しかし、これらの疾患は、生活習慣を正すことである程度予防が可能であることが、だんだんと分かってきたのです。そこで意識づけをしつかりとするために1996年頃から「生活習慣病」に名称が変更されました。「成人病」という言葉は、老化に伴って自然に起こる病気というイメージですが、「生活習慣病」となると、自分自身の生活習慣を正せば予防も可能だ、という意識づけになります。もちろん遺伝や加齢現象も深く関わるので、生活さえきちんとしていれば病気にならないという

訳ではありません。生活習慣病も予防に対する意識を持つという点では意義ある改称だったと思います。まさに漢方という「未病」です。

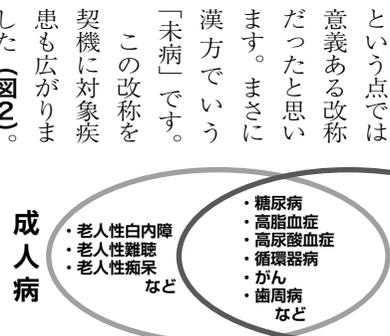


図2 成人病と生活習慣病

具体的にどのような生活習慣がどのような病気に関連しているかというのが表1です。では本当に生活習慣に気を付け

| | |
|------|--|
| 食習慣 | 糖尿病、肥満 高脂血症(家族性のものを除く) 高尿酸血症 循環器病(先天性のものを除く) 歯周病、大腸がん など |
| 運動習慣 | 糖尿病、肥満 高脂血症(家族性のものを除く) 高血圧症 など |
| 喫煙 | 肺扁平上皮がん 循環器病(先天性のものを除く) 慢性気管支炎、肺炎腫 歯周病 など |
| 飲酒 | アルコール性肝疾患 |

表1 生活習慣と疾患

気の危険因子になることすら証明されていませんでした。そこで長期に同じ集団を観察することで、どのような生活習慣や血液検査の結果が病気の発症に関連するかを観察したのです。驚くべきことに開始から70年を経た現在でも、形を変えながらこの研究は続いています。

医学論文もこの間に3000以上発表されています。その成果は多岐にわたりますが、危険因子という概念を提唱したことは大きな成果です。また、心臓疾患の発症予防には高血圧、高脂血症、肥満が3大危険因子であること、喫煙と動脈硬化が強く関連していること、心疾患には男女差があること、などなど、医師がなんとなく思っていたことを、

次々とデータで裏付けたのです。

ただ、米国のデータですので、日本人のデータが欲しいですね。日本は今でこそ心臓疾患が脳血管疾患を抜いていますが、長年脳血管疾患(特に脳出血)が死因の1位でした。食生活もかなり違うので、おそらく違う結果になるだろうということは容易に想像できます。

日本での疫学研究の先駆けは久山町スタディです。1961年に福岡県久山町(人口8000名)で開始され、現在に至っています。この研究を通じて、日本人ならではの研究成果が数多く得られています。

こうした疫学研究というのは病気と危険因子とが関連していることまでは分かりませんが、真に原因と結果

の関係であるかどうか、までは明言できません。その点を考慮しても、生活習慣を正すことで予防できる病気がある、ということが分かり、医学常識が画期的に変わったのです。このようにして生まれた「生活習慣病」という言葉。もちろん人間は非常に多様な生物であり、生活環境も異なるため、一律にこの生活がその人に良い、とすることは難しいです。しかし、その中でも共通して注意すべき生活習慣が浮き彫りにされてきました。

次号からは、生活習慣病ならびにその危険因子としての、肥満・高血圧・高脂血症などについて詳しく述べていきたいと思います。

ば、これらの病気の予防はできるのでしょうか?生活習慣の影響はすぐには出てこず、何年もかけて病気に至りますので、長期による観察が必要でです。そうした研究を医学的には疫学研究と言います。その先駆けが米国マサチューセッツ州のフラミンガムという人口3万人に満たない町で行われた研究、フラミンガム研究です。この研究が企画されたのは戦後間もない1948年です。当時米国での死因の第1位は心筋梗塞などの心臓疾患でした。ルーズベルト大統領は、収縮期血圧が250mmHgぐらいあったそうです。そして脳出血で亡くなりました。当時は良い降圧剤がなかったことも事実ですが、そもそも高血圧がいろいろな病



わたなべ けんじ 渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所(現北里大学)東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学特別招聘教授、慶應義塾大学医学部漢方医学センター客員教授、奈良県顧問、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医学会副理事長、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂(2019年)に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』(講談社学術文庫)、『未病図鑑』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『漢方で感染症からカラダを守る』(ブクマン社)など。