



produced by MEDIPLAT

衛生講話資料

生活習慣病

「動脈硬化」は万病の元

1. 生活習慣病とは

2. 生活習慣病各論

1. 心疾患（高血圧・狭心症・心筋梗塞）
2. 脳血管疾患（脳梗塞・脳梗塞）
3. 大血管障害（大動脈瘤・解離）
4. 腎疾患（慢性腎臓病・腎不全）
5. 肝疾患（脂肪肝・肝炎・肝不全）

※糖尿病・脂質異常症は「肥満に関連する病気」を参照

3. 生活習慣病と認知症



「生活習慣病」の定義

食習慣・運動習慣・休養・飲酒・喫煙などの
生活習慣が発症・進行に関与する疾患群

| | |
|-------|-----------------------------------------------|
| 心血管疾患 | 高血圧・狭心症・心筋梗塞 |
| 脳血管疾患 | 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 |
| 代謝性疾患 | メタボリックシンドローム・脂質異常症・2型糖尿病・高尿酸血症 |
| 肝疾患 | 非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)/肝炎(NASH) アルコール性肝疾患/肝炎 |
| 腎疾患 | 慢性腎臓病(CKD)・腎不全 |
| 肺疾患 | 慢性閉塞性肺疾患(COPD) |
| がん | 肺がん・大腸がんetc |
| 歯科疾患 | 歯周病 |

太字は不可逆的に命に関わる

生活習慣要因
(食事・嗜好など)

遺伝要因
(体質・加齢)

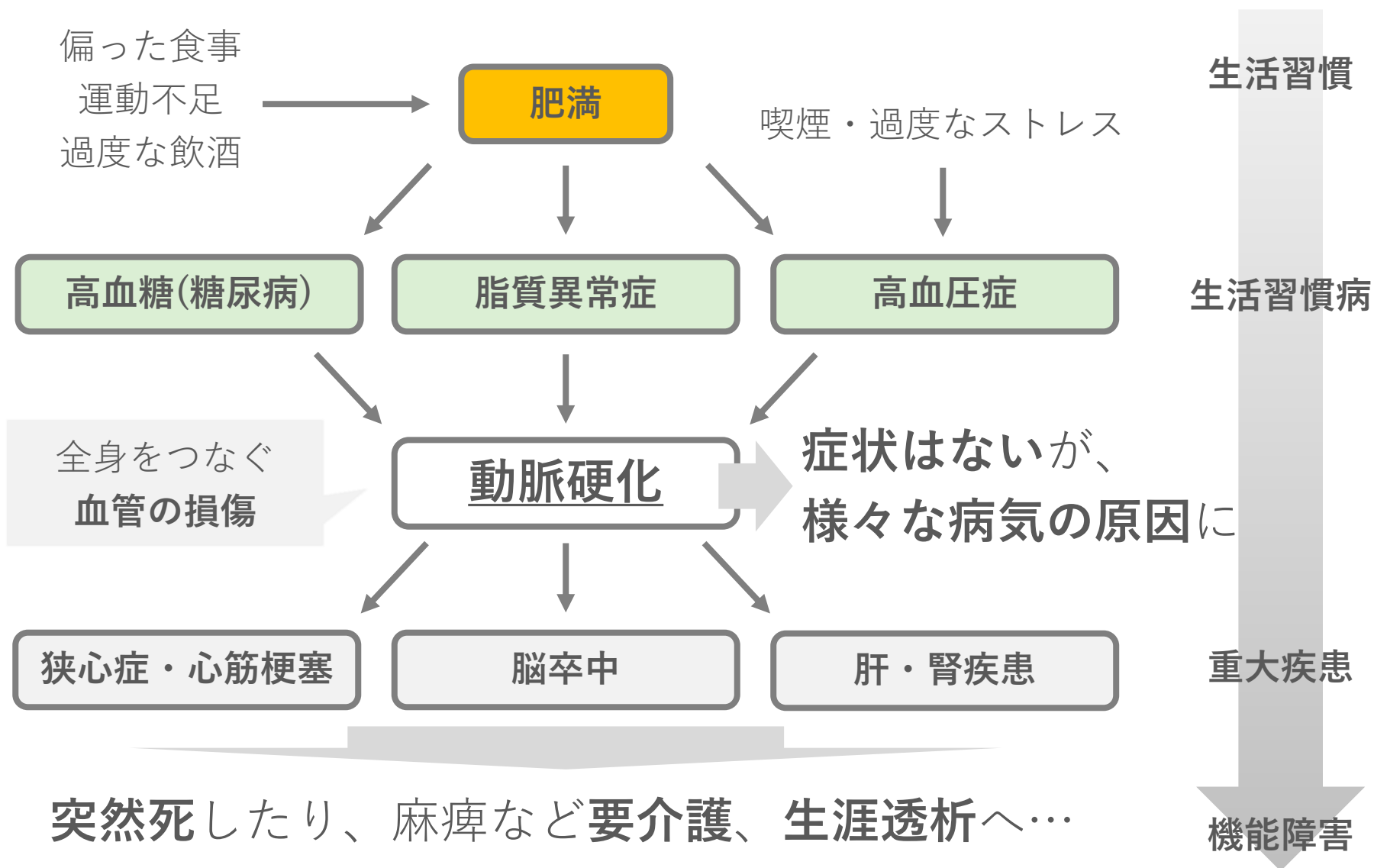
環境要因
(病原体・有害物質・ストレス)

発症

生活習慣「だけ」ではなく
要因は複合的

日本生活習慣病予防協会, 「生活習慣に着目した疾病対策の基本的方向性について」

生活習慣と動脈硬化



■ 個人に与える影響

- ・ 自覚症状がないまま進行する
- ・ 一度大きな疾患になると**不可逆的な問題**に
- ・ 治療費や介護など金銭的問題にもつながる

突然死・重大な後遺症
QOLの大幅な低下など

■ 企業に与える影響

- ・ プレゼンティズム（≡ **労働生産性低下**）の原因
- ・ 大きな病気になればアブセンティズム（= **欠勤・休職**）に
- ・ 長時間労働などと合わさると**労働災害**の原因にも

「過労死」の実態は
心臓・脳の急性疾患



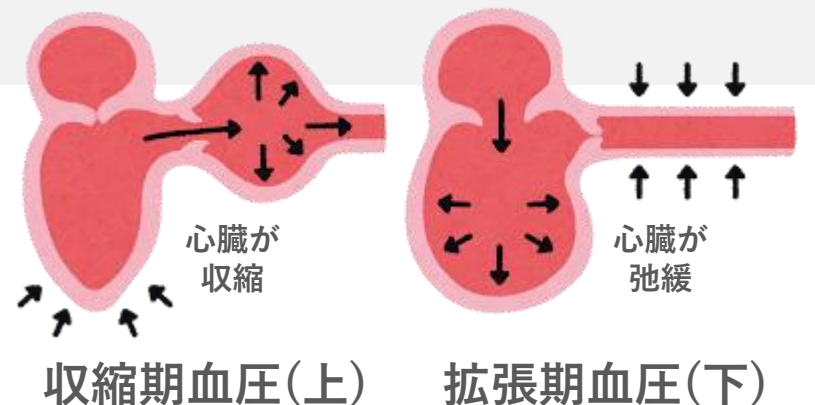
原因の多くは**青年～成人期に作られている**
→**企業における健康管理・対策が重要**
(※運動習慣がある企業は成長率が高いという調査も)

①心疾患（高血圧）

■ 血圧＝「血管の壁にかかる圧力」

高くなる原因

- ①血管が硬い（動脈硬化）
- ②水分が多い（肥満・塩分）
- ③環境ストレス（寒冷・喫煙・飲酒など）
- ④心理的ストレス



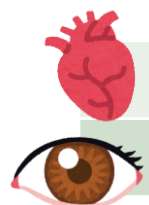
血圧が高い＝壁が常に広げられている状態
 →血管が**脆く・破れやすくなる**（動脈硬化）

細かい血管が多い
 眼・腎臓・心臓・脳に影響

■ 別名は「サイレントキラー」

高血圧による症状は出にくいが・・・
慢性的な高血圧は以下の病気につながる

180/120mmHg超で起きる「高血圧緊急症」は
 激しい頭痛・嘔吐・意識障害などを起こす



狭心症・心筋梗塞・心不全

高血圧性網膜症・眼底出血

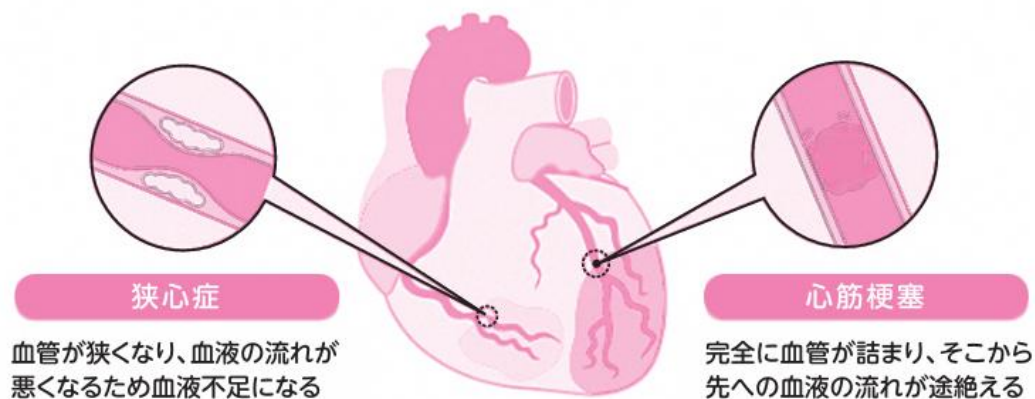
脳出血・脑梗塞・くも膜下出血

慢性腎臓病・腎不全



①心疾患（狭心症・心筋梗塞）

動脈硬化が進み、心臓に栄養を届ける冠動脈が狭窄・閉塞



厚生労働省、「心疾患に関する留意事項」より抜粋

動脈硬化の主要リスク因子

- ①高血圧
- ②喫煙
- ③脂質異常症
- ④糖尿病
- ⑤冠動脈疾患の家族歴

| 狭心症 | | 心筋梗塞 |
|--------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 胸の痛み 締め付けや 圧迫感 | 症状の 特徴 | 締め付けられるような 激しい胸の痛み、 冷や汗や吐き気 |
| 1－5分 | 持続時間 | 10分から数時間程度 |
| 階段昇降や 重量物運搬など が困難に | 生命や 生活の 影響 | 重症化すると 生命の危機 |

特に高血圧・脂質異常症は
症状が出にくい



健康診断での
チェック・治療が重要

厚生労働省、「狭心症・心筋梗塞などの心臓病（虚血性心疾患）」

②脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）

動脈硬化が進み、脳の動脈が閉塞or破綻

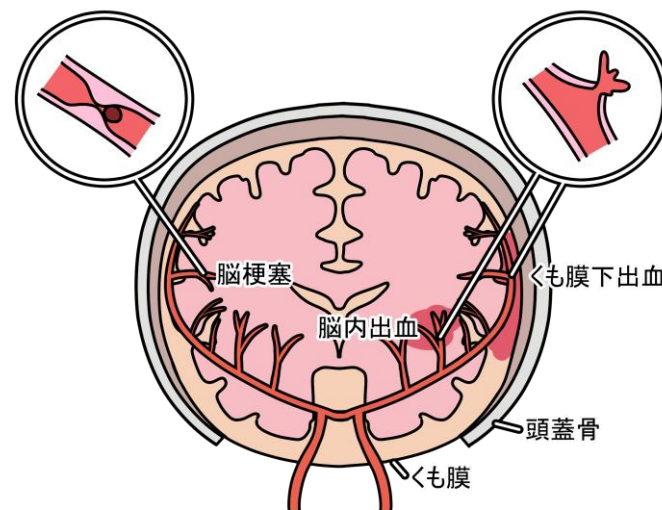
まとめて脳卒中と呼ぶ

| 閉塞＝脳梗塞 | | 破綻＝脳出血・くも膜下出血 |
|---------------------------------|------|---------------------------|
| 血管が詰まることで その先の脳細胞が死滅 | 概要 | 血管が破れることで 周辺の脳細胞が死滅 |
| 動脈硬化 血栓（心房細動・静脈瘤） | 原因 | 脳動脈瘤（→破裂） 高血圧 |
| 麻痺・しびれ・言葉が出ない 視野障害(欠損・二重になる) | 主な症状 | 激しい頭痛・意識障害 嘔吐・まっすぐ歩けない |

死因としても多いが
後遺症が残る確率が高く
寝たきり・介護の主要な要因

再発率も高い

認知症の原因にも



③大血管障害（大動脈瘤・大動脈解離）

大きな血管が傷つき、**コブ(瘤)**を形成→**破れる**

■ 大動脈瘤（解離性以外）

大動脈など**大きな血管**の壁に
圧力がかかり**ふくらんだ状態**



症状には乏しいが、
血管壁が薄くなり**破れやすい状態**に

心筋梗塞や脳梗塞は
細かな血管の話

■ 大動脈解離

大きな血管が**裂けてしまった状態**

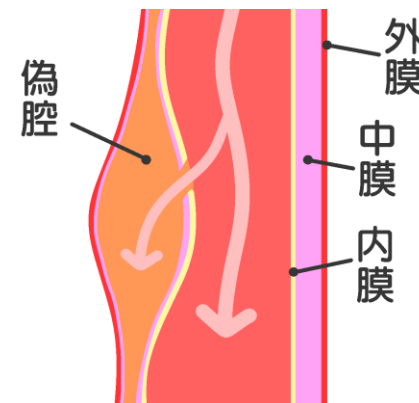


突然の**胸・背中の激痛**を起こす
破裂→**突然死**を起こしやすく、
場所によっては**意識障害・腎不全**
や**下半身不随**になることも

動脈硬化も原因だが、**高血圧が最大の要因**



高血圧に関連する習慣も併せてチェック
(喫煙・睡眠時無呼吸など)



④腎疾患（慢性腎臓病・腎不全）

腎臓の機能が低下した状態が、**3ヶ月以上持続**



| ステージ | 1 | 2 | 3a | 3b | 4 | 5 |
|------|------|---------------------|------------------|---------------|-----------------|----------------------|
| eGFR | 90以上 | 60～89 | 45～59 | 30～44 | 15～29 | 15未満 |
| 腎機能 | 正常 | 軽度低下 | 軽度～ 中度低下 | 中度～ 高度低下 | 高度低下 | 末期 腎不全 |
| 症状 | | (ほぼなし) 蛋白尿 血尿 | 夜間頻尿 貧血 嘔気 | 倦怠感 下肢のむくみ | 強い倦怠感 全身のむくみ | 息苦しさ 食欲低下 尿量減少 |
| 治療 | | 生活改善 塩分制限 | 蛋白制限 | カリウム 制限 | 厳格な 食事制限 | 透析 腎移植 |

6g/日未満

肉や魚

野菜や果物

※症状・治療は前の進行期と重複するものは省略

腎臓は代謝・排泄に重要な臓器
進行すると食べられるものが減り、
様々な症状が出現し治療が難しい
&
一度失った腎機能は戻らない

最大の要因は糖尿病・高血圧

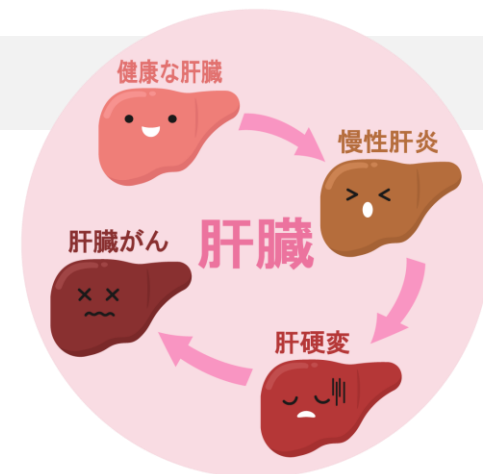
↓
血糖・血圧を適正に保てば
進行を遅らせられる

⑤肝疾患（非アルコール性・アルコール性）

■ 肝炎・肝硬変とは

慢性的なダメージにより**肝臓が炎症を起こしている状態**

| | |
|------|------------------------------------|
| 肝炎 | 炎症が置けているが、 機能は保たれている |
| 肝硬変 | 炎症で 線維化 し、 機能低下 した状態 |
| 肝臓がん | 炎症の結果、 がん細胞 が増殖した状態 |



■ 原因① 非アルコール性

カロリー過多や運動不足で
余った脂肪が肝臓に蓄積
→**脂肪肝**となり、炎症を起こす

■ 原因② アルコール性

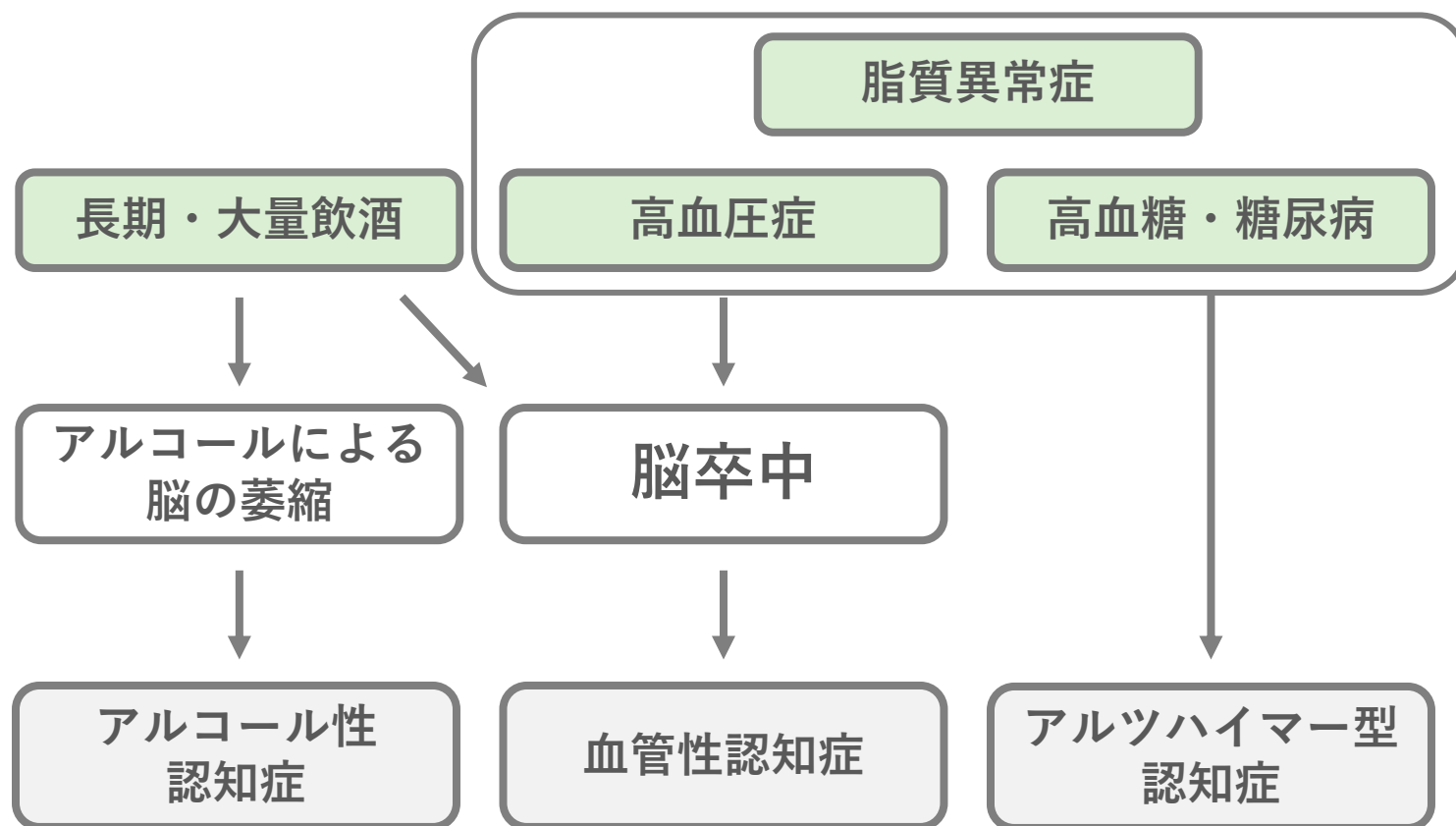
過度・長期の飲酒により代謝が追いつかず
毒物である**アセトアルデヒド**が蓄積
→肝細胞を傷つけ、炎症を起こす

初期はほとんど**自覚症状がなく、**
進行すると**倦怠感、食欲不振**などを起こす
& **一度失った肝機能は戻らない**

そのため肝臓は
沈黙の臓器と
呼ばれている

※肝炎ウイルスによるものは減少傾向だが、特に**非アルコール性**が近年増加

様々なタイプの認知症が生活習慣に関連する



軽度認知障害(MCI)も含め、高齢期の機能低下の原因に