



衛生講話資料

# 生活習慣病

「動脈硬化」は万病の元

株式会社Mediplatの許可無く  
対外的に参照・配布することを禁じます

## 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**

<b>心血管疾患</b>	高血圧・狭心症・心筋梗塞	<b>太字</b> は不可逆的に命に關わる	
<b>脳血管疾患</b>	<b>脳梗塞</b> ・脳出血・くも膜下出血		
<b>代謝性疾患</b>	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		
<b>肝疾患</b>	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		
<b>腎疾患</b>	慢性腎臓病(CKD)・ <b>腎不全</b>		
<b>肺疾患</b>	慢性閉塞性肺疾患(COPD)		
<b>がん</b>	肺がん・大腸がんetc		
<b>歯科疾患</b>	歯周病		

生活習慣「だけ」ではなく  
**要因は複合的**

**生活習慣要因**  
(食事・嗜好など)

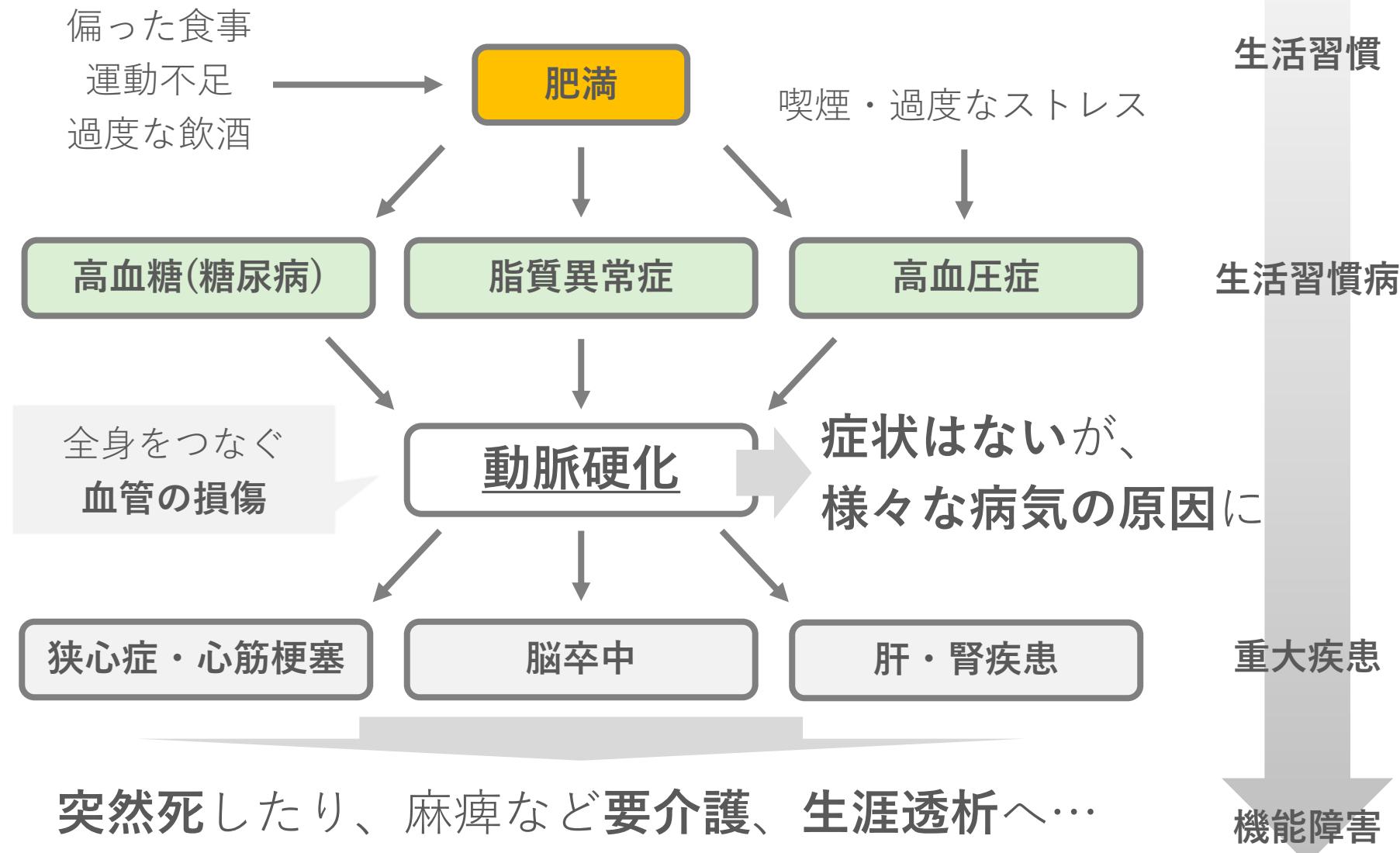
**遺伝要因**  
(体質・加齢)

**環境要因**  
(病原体・有害物質・ストレス)

**発症**

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



# 生活習慣病の特徴

## ■ 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（ $\doteq$  **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)

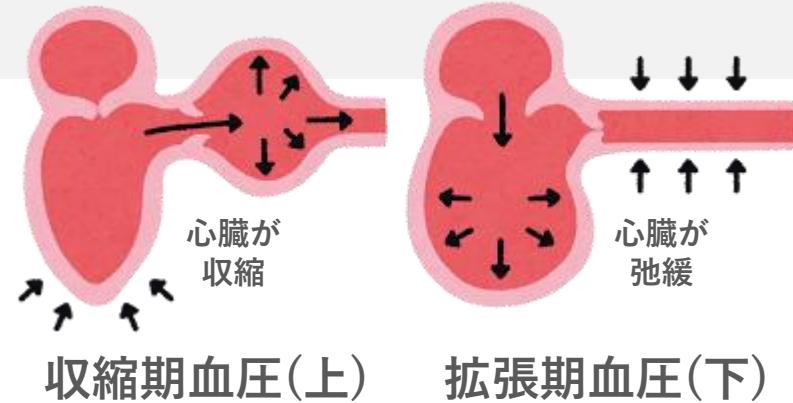
野村證券, 「健康経営度調査データに基づいた健康経営と企業業績の関係性の定量分析」

# 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・脳梗塞・くも膜下出血

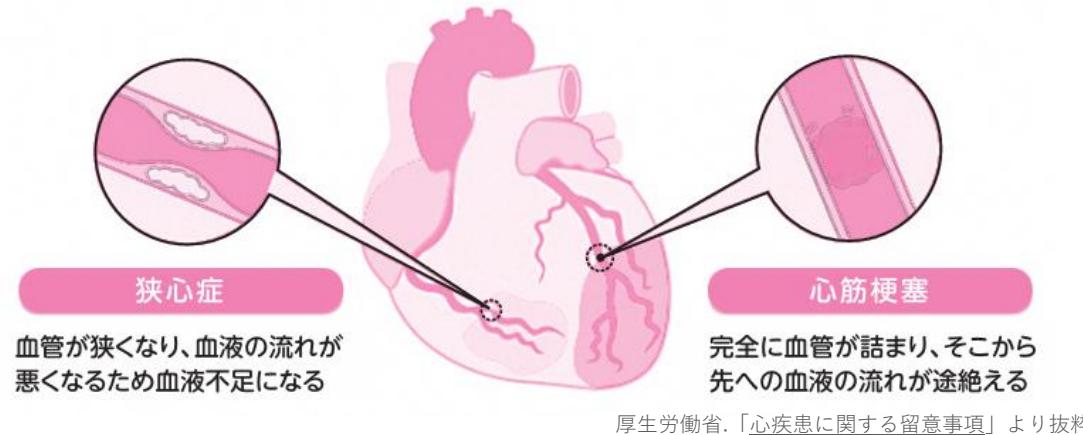


慢性腎臓病・腎不全



# 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



**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**

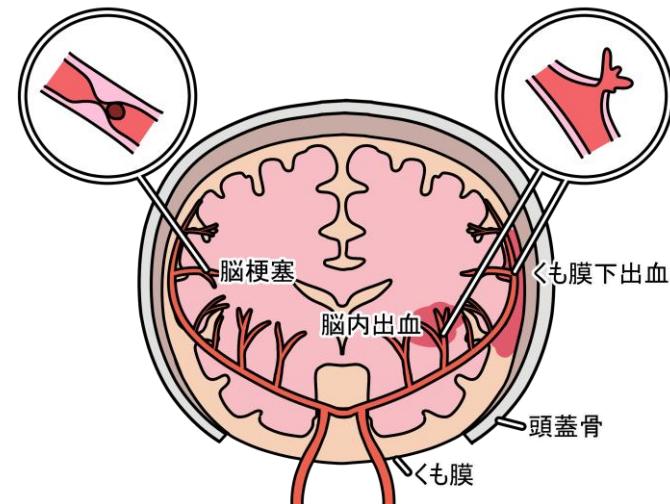
まとめて脳卒中と呼ぶ

閉塞＝脳梗塞	概要	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		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



心筋梗塞や脳梗塞は  
細かな血管の話

症状には乏しいが、  
血管壁が薄くなり破裂やすい状態に

**動脈硬化**も原因だが、**高血圧**が最大の要因



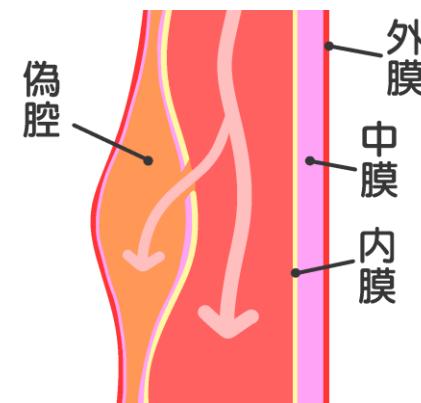
**高血圧に関連する習慣**も併せてチェック  
(喫煙・睡眠時無呼吸など)

### ■ 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



## 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

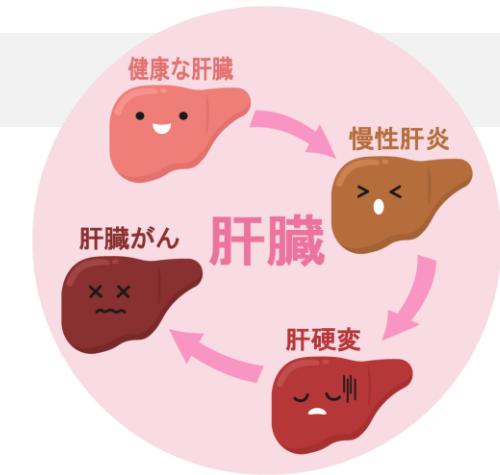
↓  
血糖・血圧を適正に保てば  
進行を遅らせられる

## 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**

<b>肝炎</b>	炎症が置きているが、 <b>機能は保たれている</b>
<b>肝硬変</b>	炎症で <b>線維化</b> し、 <b>機能低下</b> した状態
<b>肝臓がん</b>	炎症の結果、 <b>がん細胞</b> 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  
毒物であるアセドアルデヒドが蓄積  
→肝細胞を傷つけ、炎症を起こす

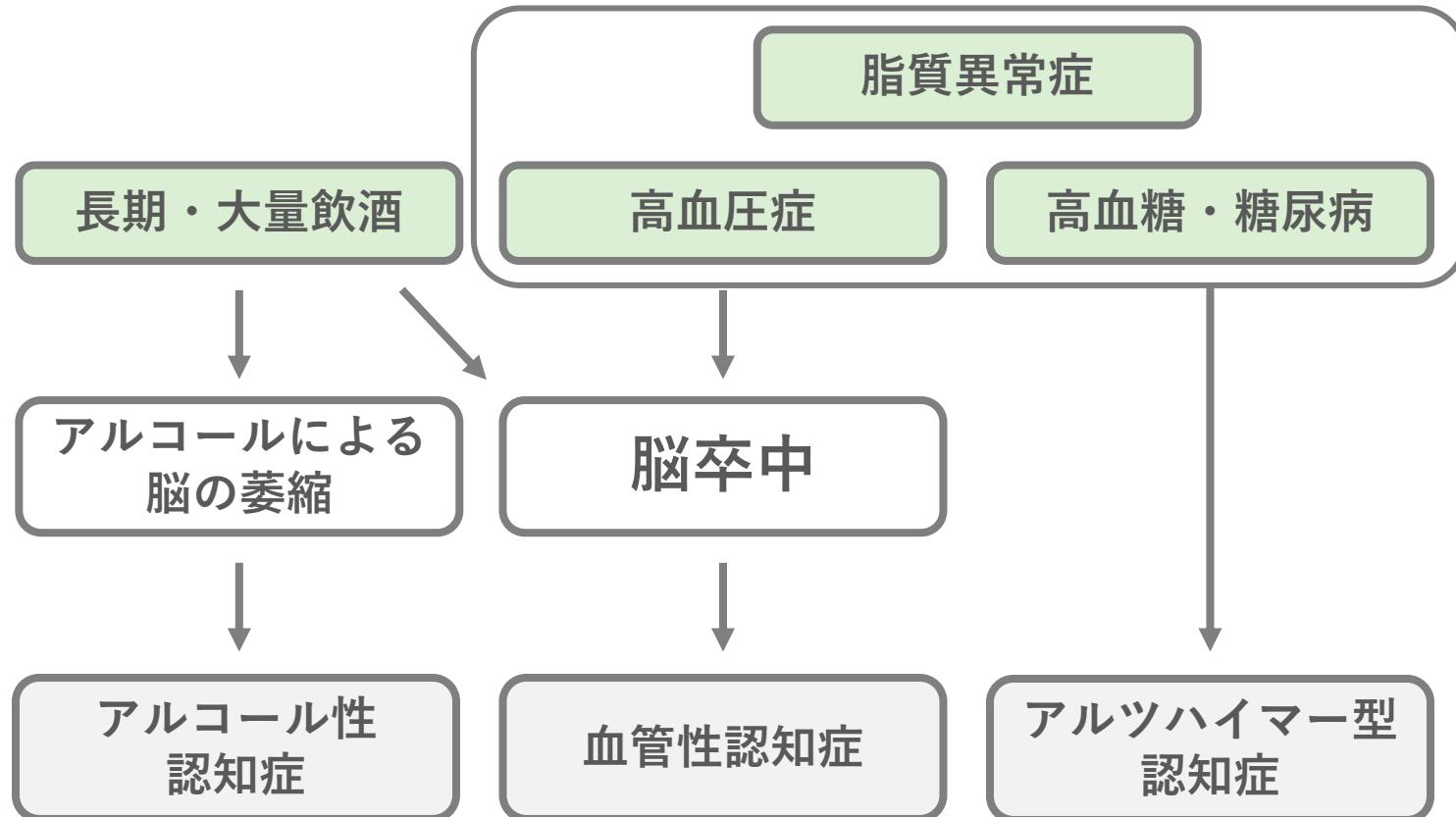
**初期はほとんど自覚症状がなく、  
進行すると倦怠感、食欲不振などを起こす  
&一度失った肝機能は戻らない**

※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

そのため肝臓は  
沈黙の臓器と  
呼ばれている

## 認知症にも影響する

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