

特 集

生活習慣病

獨協医科大学 内科学 (循環器)

石光 俊彦

「生活習慣病 (lifestyle-related disease)」という表現は、1996年の公衆衛生審議会の意見具申「生活習慣に着目した疾患対策の基本的方向性について」の中において用いられている。それまでは、40歳前後から加齢ともなって増加する高血圧、糖尿病、脳卒中、虚血性心疾患、悪性腫瘍などの疾患が「成人病」と総称されていた。これに対し生活習慣病は「食習慣、運動習慣や喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症、進行に関与する疾患群」と定義され、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満など多くの部分で成人病と共通するが、基本的には不適切な生活習慣により助長され脳卒中や虚血性心疾患などの致命性の高い疾患の成因となる疾患群である。

成人病と生活習慣病という用語は、それぞれ20世紀と21世紀における医療の姿勢を端的に反映しているように思われる。すなわち、成人病は加齢という不可避・不可逆な現象に基づいて起こる疾患であるため、対策としては早期発見、早期治療による予後成績の向上に重点がおかれる。それ故、20世紀においては、疾患に対する治療とともに、検診の普及や高度診断技術の開発などに力が注がれ、わが国においては平均寿命の増加すなわち長寿化が進んだ。このような努力は21世紀においても継続されるのであるが、高血圧や糖尿病など結果としては多くの部分で共通する疾患を対象としながら、生活習慣病という概念においては、病因として不適切な栄養摂取や運動不足など修正可能な生活習慣が着目されており、その是正による疾患の発症抑制、すなわち、予防医学的なアプローチの重要性が窺われる。

疫学的に心血管疾患のリスクと血圧や血清脂質との間には直線的な関係が認められ、この関係は正常血圧、正常血清コレステロールの範囲においても延長される。循環器病学の領域においては、確率的に疾患の発症を1例減少させるために何例が治療されなければならないか (NNT, number needed to treat) という考え方がよく用いられるが、大規模臨床試験の成績からの私算では、軽症の高血圧や高脂血症患者を対象とした場合、年に1件の心血管疾患の発生を抑制するためには数百例に対し積極的な治療を行うことが必要とされ、それには数千万円の医療費がかかると推定される。さらに、米国で行われ

た大規模な疫学的調査であるMRFIT研究によれば、冠動脈疾患による死亡の38.9%は血清総コレステロールが220 mg/dL以下と正常値を示す群で発生し、また、脳卒中による死亡の44.3%は正常血圧者において発生している。

従って、最新の診療ガイドラインに示されているように、血圧130 - 139/80 - 89 mmHg、血清総コレステロール200 - 219 mg/dLのいわゆる正常高値群に対しても、何万人規模で積極的な薬物治療の効果を調べれば、おそらくは心血管疾患の発症を抑制させることが推測されるが、これには千例以上のNNTと億単位の医療費が必要とされる。長期化する不況とともに保険医療も苦境にあるわが国において、このような医療費の投入は許容され難いと思われるため、医療経済的な観点からは予防医学的なアプローチによる疾患発症の抑制の方向へ重点がシフトすることが予想される。

今回の特集では、各種の生活習慣病の中で、主要な位置を占める高血圧、糖尿病、高脂血症そして肥満を取り上げた。生活習慣の修正により、疾患リスクの軽減を図る上で考慮すべきことは、これらの疾患が必ずしもそれぞれ独立して起こってくるものではなく、互いに密接な関連をもって同一の症例に重積する傾向があることである。例えば、肥満者では高血圧や糖尿病が多く、そのような症例では血清脂質も異常値を示す頻度が高いことがよく経験される。このような生活習慣病の重積傾向は多重危険因子症候群 (multiple risk factor syndrome)、X症候群 (syndrome X) あるいは死の四重奏 (deadly quartet) と呼称され、その根底にはインスリン抵抗性という共通した基盤が存在すると考えられる。

従って、生活習慣病の抑制を図る際には、高血圧、糖尿病など個々の疾患のみを標的とするのではなく、多角的な生活習慣の改善により総合的に各種の生活習慣病のリスクを軽減する努力を行うことが望ましい。生活習慣病のリスクを最小限に抑制しつつ、生活の質 (quality of life) を最大限に向上せしめるライフスタイルの確立、すなわち、21世紀における理想的な生活様式の実現が、我々の今後の大きな目標の一つであると思われる。

今回の特集では各々の専門家がそれぞれの立場から現

状の分析と今後の展望を行う。特に肥満についてはインスリン抵抗性と関係し、他の高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の成因としても重要な役割を有するものであるため、内分泌代謝的側面と神経生理学的側面か

ら角度を変えたレビューをお願いした。これらの知見や考察を概観して総合的なアプローチへの鍵あるいはヒントが提起されることを期待する。

Special articles : Lifestyle Related Diseases - A Preface

Toshihiko Ishimitsu

*Department of Hypertension and Cardiorenal Medicine,
Dokkyo University School of Medicine, Mibu, Tochigi 321-0293, Japan*