

病気を未然に防ぐ取り組み

弘前大学大学院医学研究科
附属健康未来イノベーションセンター センター長
先制医療学講座 教授 三上 達也

今回は、「青森県で受けられる最先端医療」という特集企画ですが、「医療」というのは、病気やけがをしたときに受けるものです。皆様には、医療を必要とする病気にならないように、寝たきりにもならず、健康で元気な状態を長く保つていただきたいと思っています。

健康未来イノベーションセンター「地域の健康づくり部門」では、青森県の皆様に健康で長生きしてもらえるよう様々な取り組みをしておりますので、本項でご紹介いたします。

怖い生活習慣病（メタボリックシンдром）

日本人が医療を受ける主

表1 主な傷病の総患者数(平成29年10月)

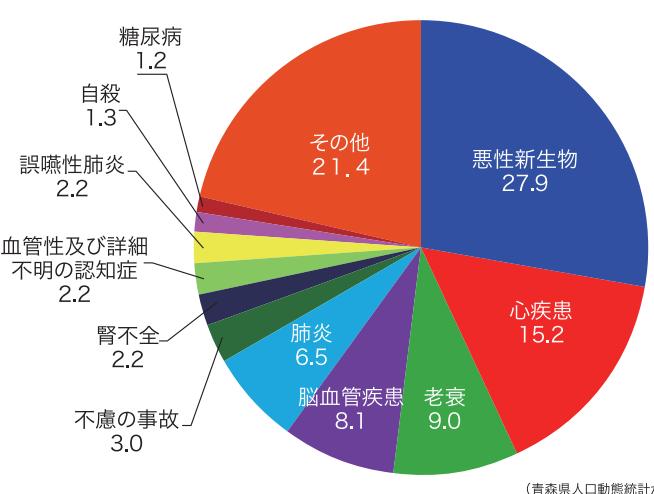
	主な傷病	総数(単位:千人)
1	高血圧性疾患	9937
2	歯肉炎および歯周疾患	3983
3	糖尿病	3289
4	脂質異常症	2205
5	う蝕(虫歯)	1907

(厚生労働省:改変)

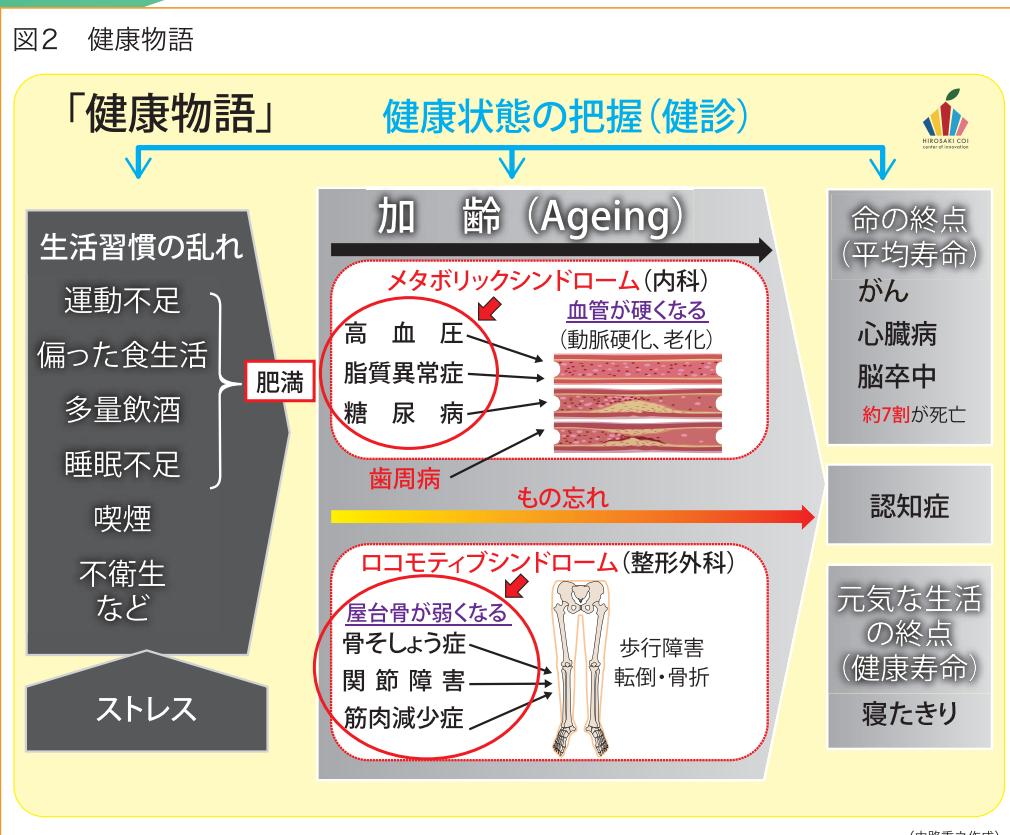
な病気は、第1位—高血圧性疾患、第2位—歯肉炎および歯周疾患、第3位—糖尿病で、脂質異常症（血中のコレステロールや中性脂肪が高い病気）がこれに続きます（厚生労働省:主な傷病の総患者数—平成29年）(表1)。

これらは、生活習慣との関連が明らかになっていますので、生活習慣病と言います。そして、日本人の

図1 青森県の死因別死亡数の割合(令和2年)



死因は、第1位—悪性新生物（がん）、第2位—心疾患、第3位は最近老衰になりましたが、少し前まで脳血管疾患（脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血など）でした（図1）。老衰を除いた3大死因は、すべて生活習慣が大きな原因になっています。がんは、禁煙、節酒に加え、バランスの取れた食事と運動で適切な生活



習慣にすることで、がんになるリスクを減らすことができます。それでも、がんになる可能性をゼロにすることはできませんので、がん検診

を含めた定期的な健診（検診）を受けることも大事です。心疾患と脳血管疾患は、動脈硬化（動脈が硬くなること）が主な原因となっています。

ここでもう一つの問題は、どの疾患も相当ひどくならないと症状が無いことです。言い方をかえると、高血圧、糖尿病、脂質異常症は、どの疾患も調べてもらわないとわからぬこと、「症状がないから異常がないとは限らない」といふことです。健康だと思っているだけで、実はこれらの疾患にかかっている可能性があ

す。動脈硬化は、日本人が医療を受ける主な病気で紹介した高血圧、糖尿病、脂質異常症が主な原因です。内臓肥満（皮下脂肪と異なって、内臓の周りにたまる脂肪）があつて、高血圧、糖尿病、脂質異常症のうち2つ以上が合わさった病態のことをメタボリックシンдром（以下、メタボと略します）と言います

が、まさにこのメタボが大きな原因なのです（図2）。日々の生活習慣を良くすることが、長生きの秘訣であると言えます。

怖い歯周病

歯周病がとても注目されています。歯周病と糖尿病との関連は、以前から指摘されていました。慣れた歯科医は、歯科診察で糖尿病の存在を疑い、内科受診を勧めることもあるほどです。糖尿病が悪化すると歯周病も悪化し、歯周病が悪化すると糖尿病も悪化します。逆に、歯周病を治療することで糖尿病の状態が良くなることもあります。

最近は、糖尿病のみならず、動脈硬化を介した全身の疾患とも深く関わっていることがわかつてきました。歯周病もひどくなるまで自覚症状がないので、知らないうちに進行します。歯に痛みがなくとも、定期的に歯科受診するのがコツです。