

高等学校の保健体育教科書における「がん」関連記述

○出典：株式会社大修館書店『現代保健体育』平成20年

4 生活習慣病と 日常の生活行動

学習の目標

- ◆生活習慣病とは何かを、具体的な病気の例をあげながら説明できるようになる。
- ◆生活習慣病を防ぐ方法を食事・運動・休養および睡眠などの側面から考えられるようになる。

1. 生活習慣と関連の深い病気—生活習慣病—

○線③④参照。

p.105「脳卒中」の項参照。

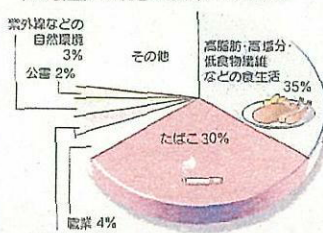
借みがきのこと。借みがきという強く歯をこすこととらえ、歯や歯肉を傷つけることがあるので、ブラッシングという場合が多くなっている。

①生活習慣病とは がん、心臓病、脳卒中^{のうそくちゆう}などの病気は、中高年に多くみられることから、長い間「成人病」と呼ばれてきました。しかし、研究がすすむにつれ、がんは喫煙や不適切な食事、脳卒中や心臓病は喫煙や不適切な食事、運動不足といった生活習慣と深く関連していることが明らかになってきました。そこで、食事や運動と関連の深い高脂血症や糖尿病^{とうにゅうびょう}、食事やブラッシング^{はらしやう}、喫煙などと関連の深い歯周病などもふくめて、「生活習慣病」という新しい呼び名が生まれました(表1)。

②生活習慣病予防の考え方 成人病という、年をとったら避けられない

というイメージをもちがちですが、生活習慣病といえは、生活のしかたによっては避けることも可能だという考え方ができるのではないのでしょうか。実際そのとおりで、生活習慣病の

図1 要因別がん死亡の割合(ドル、1981年)



米国における研究結果で、どんな要因がどのくらいがんによる死亡をひきおこしているかを算出したもの。喫煙と食生活という2つの生活習慣が大きな割合を占めていて、日常の生活習慣と個人の健康管理がたいせつであることを示している。

表1 代表的な生活習慣病

がん	正式には悪性新生物という。がんの特徴は、細胞が無制限に増殖すること、転移することである。肺、胃、肝臓、大腸、乳房などのがんが代表的で、胃がんは減少を続けているが、肺がんについては男女ともに増加中である。
心臓病	虚血性心疾患はその代表で、心筋に栄養と酸素を供給している冠状動脈の硬化がもとになっておこる病気である。動脈がつまり、心筋が壊死するものを心筋梗塞といひ、血液が流れにくくなって胸に痛みなどが生じるものを狭心症という。
脳卒中	脳内の血管が詰って出血をおこす脳出血と、脳内の血管がつまりて血流がたまたま滞りやすくなる。良量の過剰摂取や飲酒が危険な要因とされている。近年では、食塩摂取量の減少などにもとない。死亡率は低下傾向にある。
高脂血症	血液中の脂質(コレステロール、中性脂肪など)が異常に増加した状態であるが、自覚症状にはあらわれない。高脂血症は動脈硬化をもたらし、それがさらに、心臓病や脳卒中につながる。
糖尿病	血液中の糖の濃度が高くなってしまう病気。血液中の糖の濃度が高くなると、失明や腎臓の障害、足の壊疽(組織の死)がおきたり、心臓病や脳卒中になりやすくなる。肥満と運動不足が危険な要因とされている。
歯周病	歯ぐきや歯ぐきのなかの骨など、歯を支える組織の病気。はじめは口がくさい、歯ぐきが出血しやすいなどの症状だけだが、進行すると歯ぐきがグラグラになり、最後には抜けてしまう。重症には、歯が原因である。

本表は、糖尿病は血糖値の測定、尿酸値はインスリン非依存型糖尿病を意味する。すなわち、生活習慣病としてのものに限定して用いている。

りの部分は避けられるという研究結果がでています(図1)。

2. 健康の基本—食事・運動・休養および睡眠—

①生活習慣と健康のかかり 食事・運動・休養および睡眠といった生活習慣が健康のためにたいせつだということは昔からいわれてきましたが、近年では、それが研究によって明確に示されるようになりました(図2)。現代社会においては、生活習慣病が大きな問題となっているため、その重要性はますます増してきています。また、ストレスをはじめとする心の健康問題を防ぐためにも、運動による気分転換や休養・睡眠は効果的です。

1つひとつの生活習慣は、独立して存在しているわけではありません。たとえば、よく運動する人は、それにあつた食事・休養が必要であるように、たがいにかかりあひながら健康をささえているので

②よりよい人生のために 生活習慣が重要なのは、たんに長生きするためや病気になるためだけではありません。毎日を生き生きと暮らしていくためにも、生活習慣は重要な役割を果たしています。たとえば、食事には、栄養素を体にとりいれ、体をつくり、毎日の活動をささえるという役割がありますが、同時に、食べるということはそれ自身が楽しみであり、また、一緒に食べる人とのコミュニケーションの場になるという意味もあります。そのことは、運動などのほかの生活習慣にもあてはまります。その人にあつた生活習慣は、健康づくりに役立つばかりでなく、生活の質を高めることにもつながるのです。

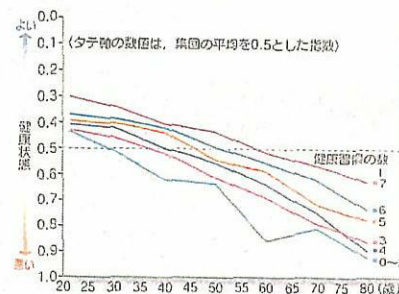
やっぴがぶ

健康的な生活習慣をいくつ実行していますか?

右の7つの項目は、図2のもとになった調査で調べられた健康習慣です。これを使って、いろいろな人に行っている健康習慣の数を聞いてみましょう。

- 1. 適切な睡眠をとる
- 2. 朝食を毎日食べる
- 3. ほとんど間食をしない
- 4. 適正体重を維持
- 5. 運動を定期的にやる
- 6. 過度の飲酒をしない
- 7. 喫煙をしない

図2 守っている健康習慣の数と健康状態の関係(ベロックとプレスロー、1972年)



健康習慣の数(「やってみよう」参照)と健康状態の関連をまとめたもの(グラフは、下にいくほど健康状態が悪い)。健康習慣の多い人は、年をとっても健康習慣の少ない人の若いときと同じくらい健康的なことがわかる。

近年、生活習慣病の引き金になるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が目立ってきている。内臓脂肪を減らすの要因として、高血糖、高血圧、高脂血症のうち2つ以上に該当する状態をいう。メタボリックシンドロームを強く疑われたり予備と考えられる人は、とくに40~74歳で多い。

ハイキングで楽しい食事

