

私たちが何気なく送っている日常、特別なこともなく働いたり、食べたり、遊んだり、眠ったり、そんな毎日の生活習慣が病気の原因になるなんてどういうことなのでしょう？

—「生活習慣病」という名前の由来は？

答： 糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などの病気のことを以前は成人病と呼んでいました。けれども、それらの病気が子供のころからの不健康な生活習慣と関係があり、成人でなくても発症するし、その生活習慣の改善により防ぐことができるということから、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

—不健康な生活習慣とは？

答： 不適切な食事、運動不足、睡眠不足、過度のストレス、喫煙、アルコールの摂りすぎなどです（[図1](#)）。

—どんな症状から始まりますか？

答： 肥満、高血圧、糖尿病などのいわゆるメタボリック症候群が始まり、健診で指摘されるようになります。この時期にきちんと生活習慣を見直すことにより、病気を進ませないことが大切です。

—放っておくとどうなりますか？

答： 不健康な生活を続け、治療をきちんと行わないと、様々な合併症が起こってきます。脳梗塞、心筋梗塞など動脈硬化症によるもの、喫煙による肺気腫などのCOPD（慢性閉そく性肺疾患）、アルコール多飲による肝炎や肝硬変など、生活の質を大きく低下させ、ときには命に関わる様々な重い病気が発症します。

また栄養の偏りと運動不足は骨粗しょう症やロコモティブ症候群など寝たきりにつながりやすい病気を招き、介護を必要とする生活になってしまいます（[図2](#)）。

認知症やがんも生活習慣病の一つとされています。

このように生活習慣病は、初めは自覚症状もなく怖さを感じませんが、次第に生活を脅かす怖い病気になってくるのです。

—予防するにはどうしたらいいのですか？

答： 長年なじんだ生活習慣を変えていくのは大変です。でもやってみる価値はあります。順次この連載で具体的にご紹介していきます。

（『小象の 元気！で行こう』第12話より）