



第55回衛生管理者研修会からの  
ダイジェスト版

# 健康について

健診・人間ドックから見えてくる

前編

## 人が人らしく生きるために



(一社)新潟県労働衛生医学協会医師  
新潟大学大学院生活習慣病予防検査医学講座教授

加藤公則

## 「人が人らしく生きるために」 に込めた思い

はじめに、サブタイトルでもある「人が人らしく生きるために」というテーマをなぜ思いついたかというと、私が10年前に新潟大学病院の内科にいた時、最後頃に診た患者さんを思い出したからです。

脳梗塞があり、心筋梗塞もあり、最後に足が痛くてどうしようもなくなって「この足を治してほしい」と私のところに来られたのですが、見る見るうちに悪化し、右足は切断するしかなく、左足は再生医療をほどこしてしばらくは大丈夫でしたが、結局、両足を切断することになってしまいました。

皆さん、両足を切るとどうなると思いますか？もちろん歩けません。実は、夜寝返りがうてなくなります。皆さんは睡眠中に無意識のうちに足をかけて寝返りを打っているのですが、両足を切断した状態では夜中に看護師さんが一定時間ごとにまわって行って寝返りをさせてくれます。

私はこんな患者さんをたくさん診てきたので、人が人らしく生きるためには「健康診断」が大切なんだと、思いました。

病気予防の早期発見の最初の入口が健康診断なので、健康診断でがんばって、この様な状態になる前に何かできないかと考えました。



加速する肥満  
デイドリ・バレット著  
NTT出版(2010.5)

ところで、健康な生活を考えたときに、この本は本当におもしろいですよ。「加速する肥満」という本です。この表紙の絵のように私たちはだんだん背が伸びていって、この一番背の高いときはまだ石器を持っています。

私たちは実は太って背が縮みました。なぜかというと、農業が発達して、食べることに不自由はなくなったのですが、農作業は腰をかかめる作業が多くて身長が縮んでいったらしいのです。やっと今、私たちは石器時代の身長になったらしいです。技術が発達して農作業をしなくてよくなったからというようです。

昔の人の生活を垣間見るためには、アフリカに行けばわかるといます。アフリカの狩猟民族は1日6~7km歩くといえます。年をとっても体脂肪率は全く増えなくて、血圧の平均は104-65くらいで血圧も全然上がりません。

彼らはたぶん塩をとることを知らないのだと思います。だから、昔アフリカでは血圧の高い人は一人もいなかったということです。コレステロールの平均値は125、私たちですと、大体今は200くらいありますので、まったくもって全然違う世界です。

その上、なんと、1日の労働時間は3時間。あとの時間は何をしているのかというと、家族と遊んでいるそうです。

狩猟民族は捕ってきた食料は全員に分け与えます。全く差がなく公平です。農業ができて富を持ち、貨幣経済ができたので、私たちはこの様になってしまいました。石器時代は平等で、すべてを分け与えて、全ての人が運動して、動けない人が長老となって君臨していたような世界だそうです。

また、農耕民族は食べるものが、ご飯と麦、トウモロコシなどに限定されたことにより、偏った食生活になり、逆に不健康になったようです。狩猟民族は虫でもなんでも食べていたので、ビタミンもと

なっているわけです。

要介護度別に介護が必要となった原因をみると、脳血管疾患、認知症、骨折があります。

認知症もどうにか健診で乗り越えられたらいいなあという夢を持っています。

The Lancetに出たおもしろいグラフですが、我が国の危険因子に関連する非感染性疾患について(日本は、生活習慣病という呼び方がポピュラー)ですが、海外では、非感染性疾患といういい方がポピュラーです。生活習慣病は感染しないので、感染しない病気といういい方をしています。日本人の死亡に対して一番寄与しているのは、実は、喫煙です。私が受診者に「あなたは体重減らしますか？それともタバコをやめますか？」という、大体の人は「体重を減らします」といわれます。

本当に大切なことはタバコをやめることなのですが、タバコをやめることを選ばないで体重を減らすことを選ばれるようです。医学協会で佐藤幸示先生、三間聡先生、田代茂美先生と私は、オンラインで禁煙指導をしています。病院に行かなくても禁煙指導が受けられるので、すごくいいと思います。私たち四人で薬を郵送して指導しています。

2番目に寄与している因子は高血圧です。なぜかという、最後は血管が詰まったり、破れて死んでいくんですね。血圧が高いということは、自分の血管にず〜と負荷をかけているわけですから、1日10万回心臓が拍動しているので、10万回血管をいじめているわけです。

3番目がやはり運動不足です。

やっと4番目に高血糖です。血糖値のコントロールは大事ですが、最後に血圧をきちんとし

ないと合併症は防げません。血圧がすごく大事です。

5番目に食塩摂取。塩分も非常に大事です。

6番目に飲酒。私は煙草は吸いませんが、お酒は大好きなので、人に対してお酒をやめるとはとてもいい辛いものがあります。でも、はっきりいいますが、お酒は飲めない人の方が健康です。これは事実です。

お酒を中等度飲めた方が健康だというデータがたくさんありますが、お酒を中等度に飲める人は健康に一番気を遣っている人たちといわれています。飲み過ぎない。ちゃんと自制できる。いっぱい飲んでいる人はダメなのです。

飲まない人の中には、不健康で自信がなくて飲めない人も入っているので、ちょっと死亡率が上がってしまっているようです。元々飲めない人、たとえば宗教上飲めない人はやはり健康だそうです。

ホントにそろそろ禁煙時かも・・・  
お酒とタバコは人生の楽しみなんだけどね！からだのことを考えると私もあなたもやめ時かもよ！

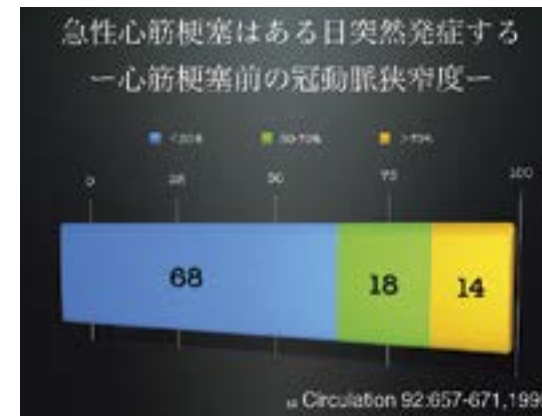


## 2. 病気や認知症になるかどうか？の予測は難しい！

### (1) 循環器疾患

心筋梗塞はある日突然発症します。あるタレントのニュースを見たときに、私は、この人は典型的な心筋梗塞の発症だなど思いました。この人はマラソンで42.196kmちゃんと走れるのに、この年は、途中で心筋梗塞になっちゃったんですね。病気があって自信がなければ走るわけがないので、健康だったんです。だけど、突然心筋梗塞になってしまった。

その答えは1995年に論文になっていました(下の図を参照)。私が医師になって10年くらいたった頃の論文です。



心筋梗塞になった人を集めてきて、たまたま発症前にカテーテル検査をしてあって、冠動脈のどこか場所が心筋梗塞になったのかを調べたんです。70%以上狭くなっているところから心筋梗塞になった人はたった14%(黄色の部分)しかなくて、50%とか70%未満(青色と緑色の部分)のあまり細くなっていないところから心筋梗塞が発症していました。これは、黄色(70%以上梗塞の人)のつまっている人たちは、激しい運動をすると

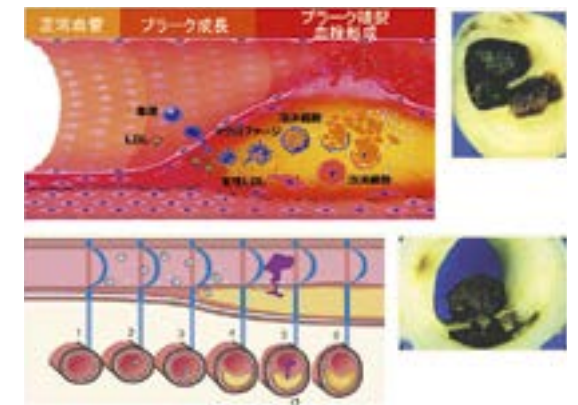
胸が痛くなるはずなので、自ら病院に行くことが出来る人たちです。

青色と緑色の(70%未満の人)人たちはどうやって胸が痛くはならないんです。だから、病院には行きませんし、自分は病気がないと思っているわけです。

つまり、私たち医師は予測できない。当時、教授から「心筋梗塞になる人は本当は胸が痛いんだけど、がまんして、病院に行かなくて、だんだん狭窄がひどくなって、ある日突然心筋梗塞になったんだよ」といわれていました。

しかし、そうではなくて、ある日突然なっちゃうんです。動脈硬化が内側にできてくれば、細くなって症状が出るのですが、外側の方にプラークができて動脈硬化が悪化していくことがわかったんです。まったく普通に血液が通っていて何も症状がない。

ある日、突然破れて、脂がプラークから外に出ます。脂は異物なので血管が破れたということで血栓ができて詰まります。血管にとっては、破綻したという認識なんですね。破れたところを塞ごうと、赤血球とか血小板とか白血球とか集まってきて塞ごうとします。だから詰まってしまうのです。



## 循環器疾患 健康度評価チャート(男性)

NIPPON DATAは、厚生労働省の循環器疾患基礎調査1980年と1990年の二つのコホート研究から得られた知見です。

性別、年齢、収縮期血圧、随時血糖値、喫煙習慣、総コレステロール値より、10年以内の循環器疾患による死亡確率を予測します。

べて16倍くらい将来なりやすいんだな」と思ってください。

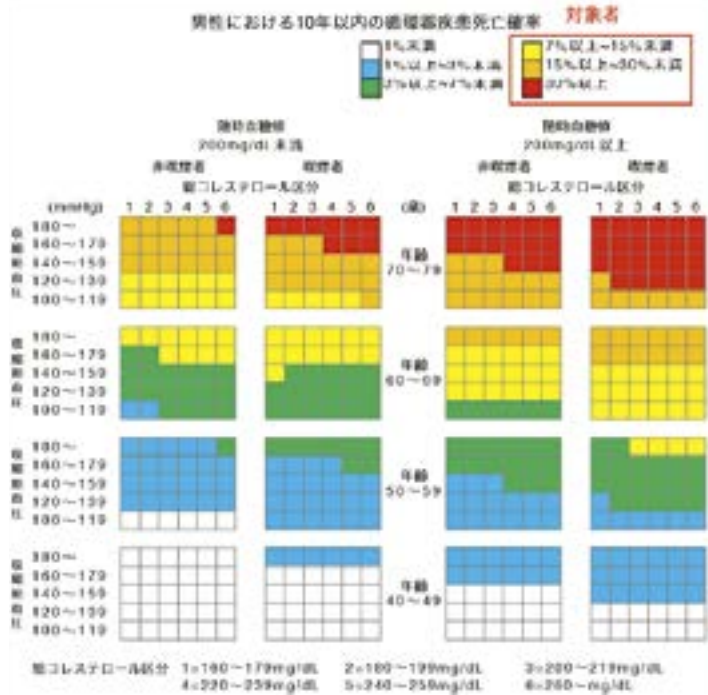
今は症状もなくとも10年後を見据えて、「やっぱり病院にいておこ

う!」とか「やせてきちっとしよう」とか、そういうことを考える場が健診であり、そういうことが健診でわかるはずであるというのが、私の今の考え方です。

この上の図(NIPPON DATA 評価チャート)は、すごく恐ろしいチャートでして、自分が10年後に死ぬ確率がわかります。「NIPPON DATA」といって日本のデータから編み出したチャートです。たとえば、血糖値が200以上で、タバコを吸っていて、血圧が120以上の(図中の赤い部分)人たちは10年以内に30%以上の確率で亡くなるということがわかるチャートです。

10年後といっても40代の方、50代の方で亡くなる方はあまりいらっしゃいません。それでも、私のように50歳代で(図中の黄色い部分)は7~15%の確率で10年以内に亡くなります。

自分が7%の確率で10年以内に亡くなる



前ページの図は、冠動脈という心臓が動くための酸素や血液を送るための栄養血管です。プラークはこの部分にあり、ここに被膜があって、これがある日破れて、こんなに大きな血栓ができてしまって、この方は不幸にも亡くなられてしまった方です。このプラークが剥がれて飛んでいって、先の方に飛んでいって狭いところですまる。そんなイメージです。

心筋梗塞や脳梗塞の「梗塞」は、血管が詰まって組織が死んでしまっていることを意味しています。組織が死んでしまえば機能が戻らないので、動きが止まってしまいます。

予測は難しいと言ってもなりやすい人はわかるわけで、高血圧、高脂血症、糖尿病が全部あるとそれらが無い人に比べて32倍なりやすいわけです。

健診で「あなた、血圧が高いですね。糖尿病がありますよ」といわれたら、「これはちょっとまずいな」と注意してください。「ない人に比

て、嫌ですよ。ここに属する人は、タバコを吸っていて、血糖値が200以上あって、血圧が180以上あって、コレステロールが200以上ある人です。かなり特殊ですが、血圧をほっといて、タバコを吸っていて、血糖値をほっといてコレステロールが200ですよ、一人くらいなら皆さんの会社にもいるかもしれません。

そんな人がこの確率で亡くなるのがわかっているわけですから、そういう人を皆さんは逃すことなく、病院に行くようにすすめてあげてください。

「あなたは10年後に7%の確率で死ぬですよ」といっても「でも、俺はぼっくり死ねばいいから」といわれるのですが、「ぼっくりなんて死ねませんから。今は医療が発達していて、救急車で運ばれたら、ちゃんと助けてくれますから、ぼっくりなんて死ねないですよ!」と私はいうようにしています。ご本人は、ぼっくり死ねればうれしいかもしれませんが、なかなかそうはいきません。

家族も大変なので、あなたは頑張った方がいいですよって、いつもそういうようにしてい

ます。  
**(2) 認知症の問題**  
認知症ですけれども、今、65歳以上で推定15%の確率で10人に1人か2人が認知症です。認知症は、「アルツハイマー型認知症」ともうひとつは動脈硬化によってなる認知症を、「脳血管性認知症」といって原因によって区別されています。

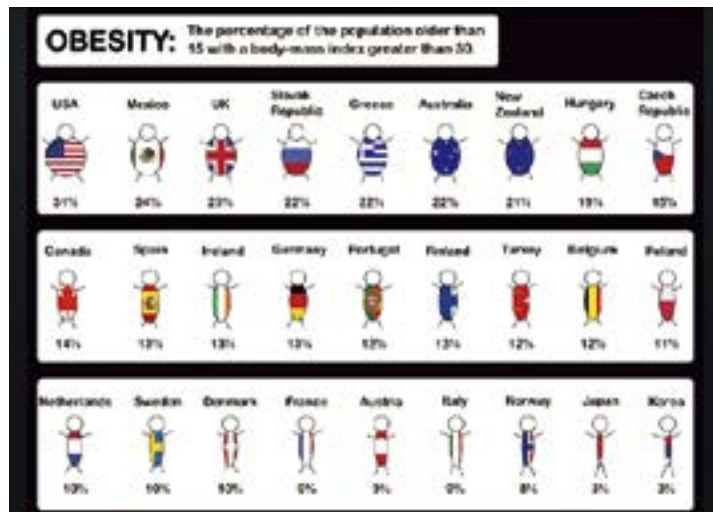
年々、アルツハイマー型認知症が増えている現実があり、それはおそらく高齢化が影響しているんだろうと思います。

高血圧や、高脂血症があるとアルツハイマーになるリスクが高まります。高血圧を是正すると15%の確率で将来認知症になることを防げることがわかっています。非常に前向きでポジティブですね。自分の持っている悪いもの、高血圧、喫煙、高脂血症、糖尿病を全部是正すると、なんと、自分で40%認知症になる確率を減らすことができるのです。

40%ですよ、どう思いますか。是正したら、認知症を40%防げるんです。わかったら、やった方がいいと思います。

## 生き物の血圧を比較してみました





かではないところがミソです。長生きするのはBMI22じゃないらしいです。ちょっとBMI25に近い方が長生きしているようです。

病気になった時は少し、飢餓状態になりますので、ちょっと小太りの方が、体重が少し減っても余力があるのでしょうね。

でも、BMIが25では健診ではアウトですので、BMI24.5くらいで維持されていると、一番いいのかなと思います。

どちらかという、やせているのもよろしくないということです。やせていると病気になった時に抵抗力がない、栄養状態が悪いというのは、感染症になりやすいです。

国はそれを意識しているせいか、国の定めたBMIの正常上限は、全ての年齢において24.9で同じなのですが、正常の下限は年齢によって異なります。つまり、18歳から

### 3. 肥満に対する私の考え

#### (1) BMI

健診に行って何がわかるかというと、まず一番簡単なのは体重ですね。皆さんはよくご存知かと思いますが、BMIが22という値は、病気が一番少ないから一番良い値といわれているそうです。

病気になるかどうかで、長生きするかどうか

ウォーキングは体に負担のかからない運動です。老若男女すべての人におすすめします！



健康意識が高いというのは大事！自分の好きな運動をやるのがベスト！



週3回以上楽しんでできる運動がGOODよ！継続は力なりっていうでしょ。



49歳までは18.5、50歳から69歳までは20.5、70歳以上は21.5が下限値です。理想のBMIの下の基準値がだんだん少しずつ上がってきていることです。年をとればとるほど、やせ過ぎはちょっとね〜と、栄養状態が大事というメッセージがあります。

図OBESITY(左ページ上)は、おもしろいスライドで、BMIが30以上の肥満の人の割合が示されています。海外は肥満はBMI25以上ではありません。

アメリカ人は僕らより多く肉を食べていて、BMI30から肥満です。世界で最も肥満が多いのはアメリカで、BMI30以上の方が30%います。10人いると3人が肥満、全体で30%の肥満がいます。一方、韓国と日本は、人種に近いようで、世界最小の肥満国ですね。私たちは3%しかいません。アフリカの一部の飢餓状態にある国を除く先進国で、私たち日本人は健康なんです。清潔ですし、肥満者が少ないですし、長寿を30年ずっと1位をキープしています。

私はBMI30以上の肥満の人にこう言い

ます。「せめて日本人並みの肥満になりませんか。あなたはアメリカに行けば10人の内3人の肥満で、全然目立ちません。しかし、日本では、今、あなたは100人の内の3人に入っています。BMI25くらいの肥満にしましょう」といいます。

肥満の方が一様にいうのは「いや〜、私はそんなに食べていないんですけど」。もしくは、「私は食べていません」といいます。嘘ついているのかなと思っていたんですけど、すごく面白い論文を見つけました。実際の摂取エネルギー量と推定摂取エネルギー量のアンケート調査をしたもので、食べている人ほど食べていないと申告するという結果です。



**栄養データはこう読む！**  
佐々木敏著  
女子栄養大学出版社  
(2015・4・2)

脳がそのように命令するんです。脳はジレンマがあっておいしいものを食べたけど、食べていないと命令するんでしょうね。

もう一つ。太っている人ほど、食べた量を少なく申告するんです。だから、「人と比べてではなく、今あなたが実際に食べている量を少なくしないと、あなたはやせません」という指導をしています。

次号にづく