



保健センターだより

生活習慣病

～国民医療費と国民栄養の推移と現状からわかること～

保健センター医師 吉田正雄

生活習慣病とは、文字通り毎日の不適切な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。悪性新生物、循環器系の疾患(心筋梗塞や脳卒中など)、糖尿病などの主な生活習慣病だけでみても、国民医療費の約3分の1を占め、日本人の3分の2近くがこれらの疾患で亡くなっています。そこで今回は、国民医療費と国民栄養の推移と現状という観点から、生活習慣病について考えてみようと思います。

(1) 国民医療費の推移と現状

国民医療費(図1)は、1954(昭和29)年以降毎年推計を行っています。同年に2,152億円だった推計額は増加の一途をたどり、とくに国民皆保険を導入した1961(昭和36)年以降の増加は著しく、1965(昭和40)年に1兆円を、1978(昭和53)年には10兆円を超え、その後は毎年約1兆円ずつ増加し、2006(平成18)年の国民医療費は

33兆1276億円となっています。近年、国民医療費は経済(国民所得)の伸び率を上回って伸びており、1999(平成11)年は8%を超え、2006(平成18)年は8.88%となっています。

一般診療医療費の内訳を主な生活習慣病のみに限ってみても、「悪性新生物」2兆4836億円(9.9%)、「高血圧性疾患」2兆2077億円(8.8%)、「虚血性心疾患」6755億円(2.7%)、「脳血管疾患」1兆8689億円(7.5%)、「糖尿病」1兆1342億円(4.5%)となっており、一般診療医療費の約3分の1を占めています(図2)。一般診療医療費額では「悪性新生物」と循環器系の疾患(「高血圧性疾患」、「虚血性心疾患」、「脳血管疾患」)が上位を占めていますが、主な疾病別の一般診療医療費の増加率の年次推移の増加率(図3)でみると、近年「糖尿病」の診療医療費が著しく増加しています。1980(昭和55)年と比べた時の2006(平成18)年の医療費の増加率をみると、一般診療医療

費の総額が2.4倍の増加に対し、「糖尿病」4.9倍、「悪性新生物」3.8倍と著しく増加しています。一方、「虚血性心疾患」、「脳血管疾患」、「高血圧性疾患」の増加率はそれぞれ2.7倍、2.7倍、2.6倍にとどまっています。

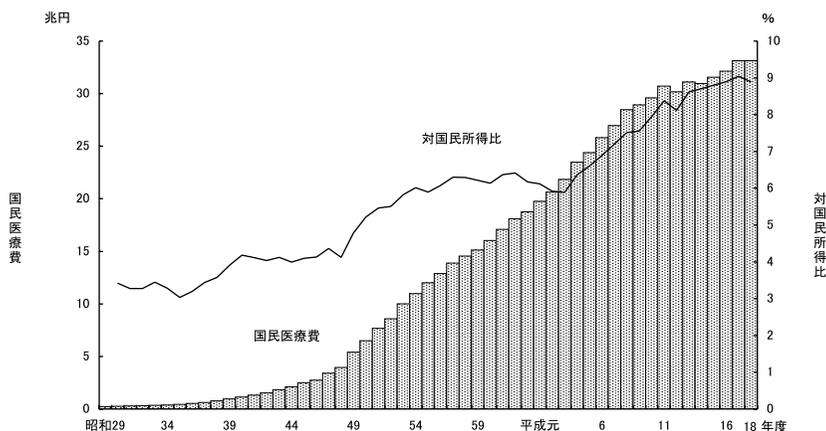


図1 国民医療費とその対国民所得比の年次推移

(厚生労働省:平成18年度国民医療費)

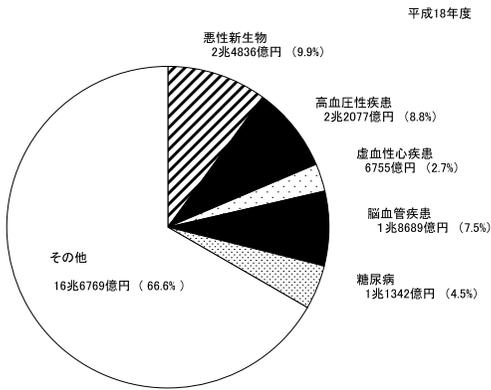


図2 主な生活習慣病の一般診療医療費構成割合

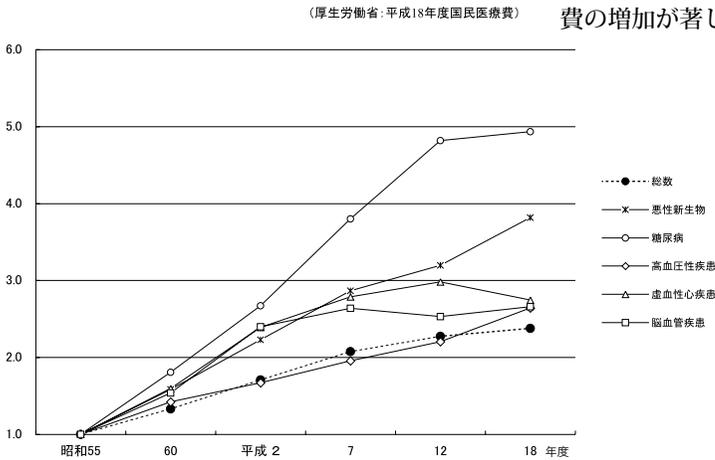


図3 主な疾病別一般診療医療費増加率の年次推移 (厚生労働省国民医療費より作成)

(2) 栄養・食生活と生活習慣病発症との関連

悪性新生物、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の発症は栄養・食生活と関連が深いと考えられています。悪性新生物は受療率、死亡率ともに一貫して増加の傾向をみせており、1981(昭和56)年から死因の第1位を占め、2006(平成18)年には総死亡の30.4%を占めています。わが国では、以前より国際的にみると胃癌による死亡率が高いのが特徴でしたが、近年、胃癌は男女ともに一貫して減少傾向にあります。一方、欧米に多い肺癌、大腸癌による死亡率は男女ともに増加傾向にあります。これらの癌死亡の特徴の変化は、たばこや飲酒、栄養・食生活との関連が大きいと考えられています。胃癌による死亡率の減少は塩蔵品や食塩摂取量の減少^{*1}が、大腸癌や乳癌による死亡率の増加は食生活の欧米化が寄与している可能性があると考えられています。一方、循環器系疾患については、わが国では戦前より脳血管疾患による死亡

率、とくに脳出血による死亡率が先進諸国の中でも群を抜いて高く、非感染性疾患のなかでは死亡率の第1位でした。脳血管疾患の種類別に死亡率をみると、脳出血による死亡率は1960年代から激減しましたが、この頃より脳梗塞による死亡率が増加し、1970年代には脳出血による死亡率と逆転しました。脳出血による死亡率が激減した背景には、食塩摂取量の減少による高血圧の割合の低下、動物性食品摂取量増加によるコレステロール値の上昇^{*2}、および高血圧症に対する降圧薬治療が寄与しています。

さて、近年、一般診療医療費のなかで、医療費の増加が著しいのが糖尿病です。厚生労働省の推計によれば、2007(平成19)年において、糖尿病が強く疑われる人は890万人で、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると2210万人と、日本人の5人に1人が糖尿病である可能性が示唆されています。糖尿病が増加していること自体が大きな問題ですが、糖尿病は、腎症・網膜症・神経障害

などのさまざまな合併症を引き起こすだけでなく、虚血性心疾患や脳血管疾患の罹患・死亡のリスクを上昇させるため、生活習慣改善による発症予防が重要です。

図4に栄養素等摂取量と糖尿病受療率の年次推移を示しています。糖尿病受療率(人口10万対)は、調査開始直後の1960(昭和35)年はわずか13でしたが、その後著しく上昇し、2005(平成17)年には182となっています。一方、栄養素等摂取量については、1946(昭和21)年の摂取量を100としたとき(動物性脂質については昭和30年を100としたとき)の摂取量の年次推移をみると、エネルギー摂取量は昭和50年頃から漸減傾向にあり、近年はほぼ適正量となっています。しかしながら、1960(昭和35)年以降、脂質エネルギー比率(エネルギー摂取量に占める脂質の構成比率)と動物性脂肪摂取量は急激に増加していますが、炭水化物エネルギー比率は減少しており、このことが近年の糖尿病患者の急増に

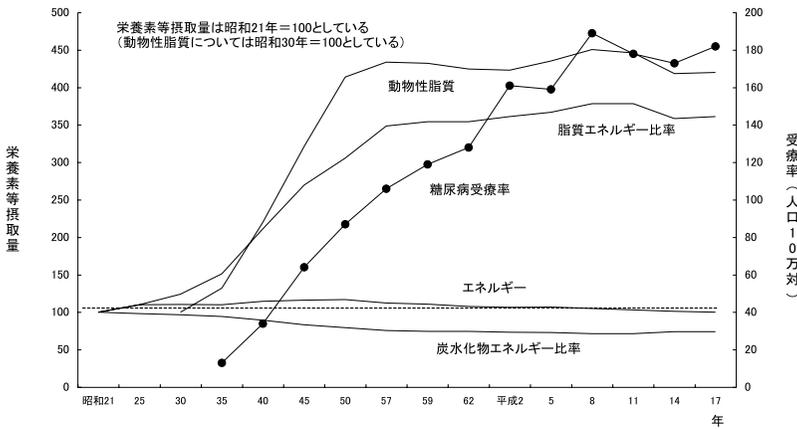


図4 栄養素等摂取量と糖尿病受療率の年次推移

(厚生労働省国民健康・栄養調査および厚生労働省患者調査より作成)

のツケとして生活習慣病を発症してしまいます。予防に勝る治療はありません。皆さんも是非この機会にご自分の生活習慣を再確認してみてください。

*1 塩蔵品および食塩の過剰摂取は、胃癌の罹患リスクを上昇させると考えられています。

*2 コレステロール値が著しく高い状態が長年続くと動脈硬化を促進し、梗塞リスクが上昇し、出血リスクは低下します。逆に、コレステロール値が著しく低い状態が長年続くと血管壁がもろくなり、出血リスクが上昇し、梗塞リスクは低下します。

関与している可能性がある」と指摘されています。冒頭で述べましたように、生活習慣病は、毎日の不適切な生活習慣の積み重ねによって引き起こされます。若い頃からバランスの悪い食生活、過食や欠食、喫煙や過度の飲酒、運動不足などの不適切な生活習慣を長年続けていると、今は健康であっても、20年後、30年後にそ

学生定期健康診断

学校保健安全法は、「学校における児童生徒等及び職員の健康の保持増進を図るため、学校における保健管理に関し必要な事項を定めるとともに、学校における教育活動が安全な環境において実施され、児童生徒等の安全の確保が図られるよう、学校における安全管理に関し必要な事項を定め、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の初旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生の皆さんは定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、2004年度81.3%、2005年度83.8%、2006年度85.3%、2007年度86.0%、2008年度85.0%、2009年度84.1%、2010年度84.4%であり、ここ数年85%前後を維持しています。

健康診断で発見される病気には、結核・自然気胸等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・脂質異常症等の「内分泌・代謝疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日約70人前後が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、休学を余儀なくされるケースも見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書(特に就職用)は、この健康診断を基に作成します。未受診で発行されない場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書を支払うこととなります。

年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。

お知らせ

体内脂肪計・全自動血圧計の設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として体内脂肪計および全自動血圧計を設置しています。

皆さんは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉に耳にされたことがありますか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積等により脂質異常症や高血圧、高血糖等が出現することで動脈硬化が加速され、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患発症の危険性が高まることです。

日本でのメタボリックシンドロームの診断基準は、

内臓脂肪蓄積【ウエストの周囲径が 男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上】で
(内臓脂肪面積 100 平方 cm 以上に相当)

1. 血清脂質
中性脂肪：150 mg/dl 以上 かつ/または
HDL コレステロール：40 mg/dl 未満
2. 血圧高値
最高(収縮期)血圧：130 mmHg 以上 かつ/または
最低(拡張期)血圧：85 mmHg 以上
3. 血糖高値
空腹時血糖値：110 mg/dl 以上

以上3項目のうち2項目以上該当する場合としています。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動週間等生活習慣を見直すことが大切です。

体内脂肪計・全自動血圧計をご自身の「健康チェック」のために下記の要領でご自由にご利用ください。

記

1. 設置場所 多摩キャンパス 2号館2階 保健センター
後楽園キャンパス 1号館1階 保健センター後楽園キャンパス分室
市ヶ谷キャンパス 1号館1階 保健センター市ヶ谷キャンパス分室
2. 授業期間中の 月～金 10:00～16:30
土 10:00～11:30
(大学行事等で変更する場合は、掲示でお知らせします。)

2011年度学生定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健安全法に基づき年一度キャンパス別に56・57ページの日程で実施します。

在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項を注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ①授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ②就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」の発行はできません。
外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、
 - ①胸部X線撮影の結果以外は当日文書で通知します。
 - ②胸部X線撮影の結果は、保健センターでの閲覧になります。
 - ③「二次検査が必要な方」には文書で通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆・消しゴム等を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。視力は、0.7以上に矯正しておいてください。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 健康診断証明書の発行について

- (1) 定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月中旬になります。
- (2) 健康診断証明書を希望される方は、後日、ホームページ・掲示等でお知らせしますので指示に従ってください。

保健センター	多摩キャンパス	042-674-2756
	後樂園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

2011年度学生定期健康診断日程および心臓メディカルチェック日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策) 学生定期健康診断 日程

会場		多摩キャンパス 8号館 8302号室				
受付時間 月日	学部学生 女性		学部学生 男性		学部学生 男性・女性 大学院生 男性・女性	
	4月4日(月)	9:40~10:00 法(全)4年以上 経済(全)3年	10:20~10:40 総政(全)4年以上 商(全)3年	13:00~13:20 法(全)4年以上	13:50~14:10 商(全)3年	14:40~15:00 総政(全)4年以上
4月5日(火)	法(全)3年	文(全)3年	経済(全)4年以上	法(全)3年	文(全)3年	経済 女性(全)4年以上 大学院生 法・経済・商・公共政策(全)
4月6日(水)	商(全)4年以上 法(全)2年	総政(全)3年 総政(全)2年	商(全)4年以上 総政(全)3年	法(全)2年	総政(全)2年	大学院生 文・総政(全)
4月7日(木)	経済(全)2年 商(全)2年	文(全)2年	文(全)4年以上 文(全)2年	経済(全)2年	商(全)2年	文 女性(全)4年以上
4月9日(土)	14:20~14:40 男性・女性 科目等履修生・選科生・研究生等(全)					

2. 多摩キャンパス学部新入生 (法・経済・商・文・総合政策) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断 日程

会場		多摩キャンパス 8号館 8302号室			
受付時間 月日	学部学生 女性		学部学生 男性		
	4月8日(金)	8:40 経済(全)1年 総政(全)1年	9:20 法(全)1年	11:50 法(法律)1年	12:40 法(国・政治)1年 経済(国・公・環)1年
4月9日(土)	文(全)1年	商(全)1年 学士入学生・編入学生	文(全)1年	商(経営・会計)1年 学士入学生・編入学生	商(貿易・金融)1年

3. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院) 学生定期健康診断 日程

会場		後楽園キャンパス 6号館 6402号室			
受付時間	学部学生・大学院生 男性	学部学生・大学院生 女性	大学院生 男性・女性		
月日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00
4月1日 (金)	数学・物理・都市・精密・電気・経工・生命 2年	応化・情報 都市・精密・情報・生命 2年 3年	数学・電気・応化・情報・生命 4年以上	物理・土木・精密・経工 4年以上	学部学生 (全) 2年以上
4月2日 (土)			14:00～14:20	14:40～15:00	17:00～18:00
			数学・物理・電気・応化・経工 3年	理工学部大学院 数学・物理・土木・精密・電気・応化	法務研究科 (男性) 国際会計研究科 (全) 戦略経営研究科 (全)

4. 後楽園キャンパス学部新入生 (理工学部) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断 日程

会場		後楽園キャンパス 6号館 6402号室		
受付時間	学部学生 男性	学部学生 女性		
月日	8:40	9:30	10:10	12:30
4月2日 (土)	数学・電気・生命 1年	物理・精密・情報 1年	都市・応化・経工 1年 学士入学生	学部学生 (全) 1年 学士入学生