

## 健康管理は生活習慣の改善から。

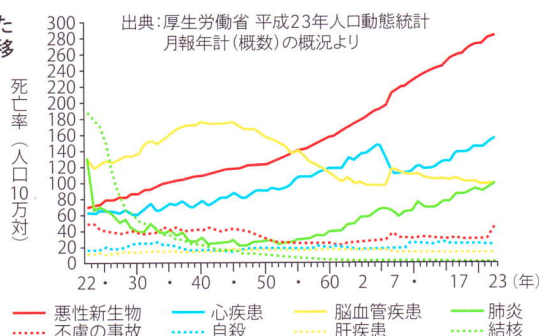


### Q 非感染性疾患(NCD: non-communicable diseases)とは?

A 世界全体の主要な死因となる疾患はこれまで感染症が中心でした。感染症とは、細菌やウイルスなど病気を起こす微生物が体内に進入し、臓器や組織で繁殖して発病するものです。WHOが取り組む対象としても戦後すぐの頃には、天然痘やポリオ、コレラ、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)、マラリア、2000年に入ってからSARS(重症急性呼吸器症候群)や新型インフルエンザなどが中心となってきました。

これらの感染症は、医療の進歩等により減少してきましたが、2010年以降は、慢性疾患が死因の上位を占めるようになりました。わが国においても同様に昭和25年までは、結核が死因の1位でしたが、昭和26年には、結核に代わり、脳血管疾患が1位を占めるようになりました。平成23年の死亡順位は1位がん、2位心疾患、3位肺炎となっています。これら、**がん、心臓病など慢性疾患を総称してNCD(非感染性疾患: non-communicable diseases)**といいます。

主な死因別にみた死亡率の年次推移



### Q どんな病気があるの?

A 広い意味では、感染症と外傷以外のすべてが含まれますが、**糖尿病、がん、慢性肺疾患(肺気腫など)、心血管系疾患(心筋梗塞など)の4つが主な疾患とされています。**

糖尿病

がん

慢性肺疾患

心血管系疾患

### Q なぜ、今、非感染性疾患(NCD)が話題になってきているの?

A 世界的に見てもこれまでは、先進国では生活習慣病が、発展途上国では感染症の予防や撲滅が健康対策の中心になっていましたが、最近では、病気の特徴が世界全体で変化してきました。非感染性疾患(NCD)が世界全体の死因の60%以上を占めるようになり、中でもこれら**4疾患が世界各国でも最大の死亡原因となっており、慢性疾患である非感染性疾患(NCD)への対応が求められるようになってきました。**この健康問題に対処しなければ今後、死亡者の増加や疾患による負荷(医療費など)が増大し続けることになると考えられるからです。

### Q 私たちは、どうすればいいの?

A 糖尿病、がん、慢性肺疾患(肺気腫など)、心血管系疾患(心筋梗塞など)等の要因をみると**喫煙、多量飲酒、食生活、運動不足がどの疾患にも共通している**と考えられています。これらの生活習慣の結果、引き起こされ

る肥満、高血圧、脂質代謝異常、血糖値の異常が主要なリスクファクターとして認識されています。

そこで、**私たちひとりひとりがこれらの病気の発症予防や重症化予防に向けた具体的な生活習慣の改善に取り組むことが重要**となっています。