

---

演題名 生活習慣病と健康食品の役割

氏名 利見 和夫

所属 衆済会増子記念病院 臨床検査課

---

私達は知らず知らずの内に何らかの病気に罹ってしまうようになった。最近ではこれを生活習慣病と呼んでいるが、以前は大人がこの病気に罹っていたので成人病と呼ばれていた。従ってヒトの習慣によって罹るので子供にもこの概念が当てはまるようになった。

最近ではメタボリック症候群（メタボ）をいかに減らすかという国策（つまり国家財政を圧迫する膨れ上がる医療費の削減）としての新しい健診が 2008 年 4 月よりスタートした。いわゆる肥満対策（内臓脂肪の削減）である。メタボ人口は、予備軍を含めると中年男性の 2 人に 1 人といわれている（2006 年 5 月厚労省）。内臓脂肪を減らすと、高血圧・高血糖・高脂血症のすべての数値が改善されるという。歴史的に興味ある報告を紹介してみる。1950 年代のアメリカ軍医務当局データが上院マクガバン委員会に報告されたもので、朝鮮戦争の戦死者を解剖した時のものである。20 代のアメリカ兵士たち（平均年齢 22 歳）の 45% は、既にかかなり動脈硬化が進んでいた。さらに 5% の者は、はっきりと心臓病の兆候を見せていた。しかし、同年齢の韓国兵士はそうではなかった。その差は一体何を意味しているのか？ その原因は現代の欧米型の食生活であり、問題点として高カロリー、高脂肪、低食物繊維、低ビタミン・ミネラル等の指摘がされた。マクガバン・レポートの発表（77 年）以降、アメリカは「予防医学」の時代へ突入していきます。米国政府「ヘルシーピープル 2000」政策（90 年）、栄養補助食品・健康及び教育法（94 年）、「食事から疾病予防に必要な十分な栄養素を摂れている人は、わずか 3%」（2001 年）医師も「予防医学」の重要性、必要性、ビジネスとしての将来性を認識、全米医師会が機関紙 JAMA で、成人病予防のためにサプリメント摂取を勧める（2002 年 6 月

1 日号）、以上のことにより米国では病気は治療から予防が大事であるとの認識へと変化し、サプリメントを活用した新たな栄養療法を推奨されるに至った。

日本では、1970 年の大阪万博以来ファーストフードが導入され、栄養学的には高カロリー・高脂肪食が一般的に広まった。しかしながら魚食・野菜摂取不足などにより現在指摘されているような栄養のアンバランスが生活習慣病の増加としての今日に至っていると考えられている。もちろん圧倒的な運動不足や生活の不規則さは生活習慣病を支えている重要な因子であることには違いがない。日本未病システム学会理事長の都島基夫によればメタボリック症候群の治療には、減量や運動の他に抗酸化食、抗酸化サプリメントの利用を挙げている（健康食品管理士協会会報 Vol. 3(4)2008.）。

数少ない最近の自験例を紹介する。66 歳の男性、2001 年頃より口渇、多飲等の主訴により受診後、高血糖と HbA1c 値 15.6% より糖尿病と診断。患者はその治療に栄養療法としての食事療法の他に複数のサプリメントの利用と運動療法を選択し、インスリン療法は選択しなかった。現在では HbA1c 値は 5-6% の範囲にて良好な生活を維持している。以上の症例は、未だ数少ないものであるが、健康食品の利用の今後を示唆しているものといえるかもしれない。現在では栄養機能食品としての製品が多く紹介されている。また、ある程度の効能を表示できる特定保健用食品もある。今後はこのような製品品質の確保されている健康食品が私たちの健康を維持・増進することに寄与していくものと期待されている。