

## (14)0502 生活習慣急変病

阿岸鉄三

第二次世界大戦後に急変した生活習慣と病気がわが国では、1945年に終わった第二次世界大戦の後に生活様式が急激に変わりました。そして、約50年を経過して日本人の病気の状況も大いに変化を見せました。昔は、結核が「死病」として恐れられていましたが、近年では、生活習慣病と総称されるものが健康を損なうものとして話題にのぼることが多くなりました。

わたしは、1959年に医学部を卒業しましたが、学生の時にうけた講義では、現在でいう糖尿病性腎症、当時の教科書の中ではKimmelstiel-Wilson氏病は、わが国では極めてまれな疾患であると書いてあったのを覚えています。あまり真面目に勉強をするタイプの学生ではなかったので、記憶違いだとちょっと格好が悪いのですが。。。記憶にあるのは、

卒業後、国立東京第一病院（現在の国立国際医療センター）でインターンをしているときに、その患者が入院していてひどい全身浮腫があったのが印象的だったからだろうと思います。糖尿病は、贅沢病といわれた時代でした。しかし、近年では日本透析医学会の統計調査(2000年12月31日現在)にあるように、新たに透析療法に導入される糖尿病性腎症由来の患者が年間11,685人もいて、全体の患者の36.6%と最大の比率を占めるようになっているのです。

### 生活習慣病より生活習慣急変病が適切

これらの生活習慣、とくに食事・運動などの生活習慣に関連して発生してくると見なされる病気は、生活習慣病と呼ばれるのが一般的になっていますが、わたしは病気の発症との関係、あるいは危険因子との関係から病名をつけるとしたら、「生活習慣急変病」とするのが、より適切と考えています。わたしの理

論・仮説( ? )では、生活習慣が変わらない、そのままだとしたら、この病気・症候群の発症はないことになるからです。

この名称は、いわゆる行政用語に由来し、厚生省公衆衛生審議会成人病難病対策部会( 1996年10月 )における「生活習慣に着目した疾患対策の基本的方向性について」という意見具申にでたものが採用されたということになっています。

生活習慣病の考えについては日野原重明先生( 中央公論、1978年12月号 )が提唱されたもので、Life-style related disease( 英国 )、文明病( ドイツ )、裕福病( スウェーデン )などが、下敷きになっているようです。学問的には、単一・独立の疾患ではないので、生活習慣病症候群とするのが適切とする考えもあるようです。似たような病態を指すのに、成人病といういい方がありますが、これは加齢に着目した概念と考えられます<sup>1)</sup>。

生活習慣病疾患群としては、高血圧・肥満・

糖尿病・高脂血症・循環器病（動脈硬化症・心筋梗塞・脳卒中を含む）・大腸癌・肺癌（扁平上皮癌）・アルコール性肝炎・歯周病などが挙げられていますが、とくに最初の四つ（高血圧・肥満・糖尿病・高脂血症）は、死の四重奏として恐れられています。

一方、原因となる代表的な生活習慣としては、

- 1) 食習慣：高血圧とそれに続く脳卒中、肥満とそれに続く高脂血症（家族性のものを除く）、高血糖、2型糖尿病、大腸癌（家族性のものを除く）、高尿酸血症など
- 2) 運動不足：肥満、高脂血症、2型糖尿病、高血圧など
- 3) 喫煙：肺扁平上皮癌、肺気腫、慢性気管支炎、歯周病、循環器病、胃癌など
- 4) 飲酒：アルコール性肝疾患、食道癌、高尿酸血症などが指摘されています。

最近では、いろいろな病気と遺伝子との関連が判ってきていますが、遺伝子と環境因子の相互作用によってはじめて病気が発現する

ことが知られています。

ところで、習慣の多くは自然発生的に生まれて、世代を越えて受けつがれていくものと考えられます。習慣は、表面的にはなんの意味もないようですが、わたしはその土地・地域の地形・地勢・気候・風土などと強い関係をもって生まれ、だんだんと時間がたつうちに最初の発生の意味が不明になっていくのが一般的とみています。例えば、食習慣のうち食材についてみると、日本の水稲米は「豊葦原瑞穂の国（とよあしはらみずほのくに）」といわれた水の多い地勢・比較的温暖で、夏の前に梅雨のある気候と密接な関係があるものでしょう。新大陸からアイルランド持ち込まれたイモ（馬鈴薯）が、比較的涼しい土地柄と合って増産され、結果的に、産業革命につながる人口増をもたらしたという話もあります。

習慣は、本来、「地球上の生物としてのヒトの生存確率を高めるため」という目的性・志

向性をもって発生したと考えられます。そして、この目的性・志向性に適合する習慣だけが、一定の環境条件下に住むヒトに受け入れられ、受けつがれていくもののようです。ヒトは、こころ(ものの考え方・性格・宗教性・霊性など)も体の形質と同じように遺伝子によって伝えられていくことが分かっています。

ところで、食習慣が急激に変わったことを考えてみましょう。ハワイ・アメリカ西海岸へ移住した日本人が、現地の食事にならって生活すると高血圧・糖尿病が多発することが知られていました。また、わたしが気に入って3回も訪れたパラオでは、第二次世界大戦終了時まで日本人と一緒にタロイモ・海産物中心とした食生活から、国連の信託統治となり、栄養学的に貧しいからと肉類を沢山食べる食生活へと変更され、50年たってみると、住民の25%が糖尿病になり、高脂血症・高血圧・胆石症の人が急増しているといわれています。まさに、生活習慣病が蔓延する状況になって

います。わたしは、こう仮説を立てています。生活習慣に対応する遺伝子の形質が集団のなかで確立し、固定されるには、数千年から数万年の年月が必要である。ごく単純に形式的に考えると、例えばどんな食生活をしても糖尿病にならない人たちがいます。これらの人たちは、糖尿病になる遺伝子が欠けているか、糖尿病になるのを防ぐ遺伝子があると考えます。糖尿病になる人たちが、ならない人たちと同じような遺伝子の状況に変わっていくためには、頻度も方向性もアドリブな突然変異が起き、結果的に自然淘汰され、適者生存にいたるまで、ある時間的経過が必要であるということです。

（食）生活習慣が、数年から数十年の短い時間で糖尿病を起こしやすい状況に急変したとします。遺伝子の変化が追いつかないので、糖尿病が起きるというのは、説明として分かりやすくありませんか。生活習慣病では、生活習慣があるから病気が起きることになりま

す。わたしの仮説では、生活習慣が急変することによって起きることを指摘しており、生活習慣急変病とするのが適切とする根拠です。ここに、問題になるのは、生活習慣とはなにかということ。キーワードになるのは、ある一定期間継続していることでしょう。それから、発生的に人の生存確率を高めるような働きのあるものともいえます。一定期間にとっても、かなり好い加減です。朝寝坊の習慣は、数日～数週間の単位で話されることがあります。一方、お祭りのような民俗的習慣は、数百年～数千年の単位で話されたりもします。原初的に、人の生存確率を高めるように作用しないものは、生活習慣ではないという論理もあり得るでしょう。

- 1) 香川靖雄：生活習慣病を防ぐ - 健康寿命をめざして、岩波新書、岩波書店、東京、2000年

挿し絵



ヴェニス郊外のブドウ畑です。既にブドウは収穫されてしまっていました。高速道路を走っていて遠くからも目に付く色彩豊かな段々畑でした。丘の頂には、古城の廃墟があり、麓には、白壁の家々。収穫されたブドウは、美味しい葡萄酒になるのでしょうか。