

1 生活習慣病と健康日本 21

厚生省（現厚生労働省）は従来成人病と呼んできた、がん、糖尿病、高血圧、動脈硬化などを平成8年の公衆衛生審議会の報告書（生活習慣に注目した疾病対策の基本的方向について）で「生活習慣病」と呼ぶ事とし、平成10年度から「健康日本21 企画検討会」（座長 高久史磨）をスタートさせた。この企画検討会では上記の生活習慣病に対する一次予防すなわちこれらの疾患にかからないようにするためにはどのような生活習慣を守るべきかという事を具体的な数値目標をあげて検討する事とした。

厚生労働省が長年成人病と呼んでその早期診断・早期治療のための様々な対策を行ってきたにもかかわらず、平成8年に改めて生活習慣病という疾患概念を打ち出し、「健康日本21」国民健康づくり対策に乗り出したのは、上記のがん、糖尿病、高血圧、動脈硬化などの疾患は確かに中高年になってから発症する事が多く、そのため成人病といわれてきたが、これらの疾患は何れも若い時からの生活習慣の積み重ねによって起こったものであり、その発症を防ぐためには子どもの時から健康な生活習慣を守る必要がある事が従来から国内外の研究者によって強調されてきたからである。もちろんこれらの疾患の発症が全て生活習慣によって起こるものでない事は同じように大量のタバコを吸っていても肺がんになる人とならない人がいる事や、両親が高血圧や糖尿病の人はこれらの疾患にかかる率が高い事からも明らかである。すなわち生活習慣病といわれる上記の疾患の発症は、両親から引き継いだ遺伝的な要因と生活習慣に代表される環境の要因の両方が関与しており、そのため生活習慣病を外国では life-style related diseases と呼んでいる。したがってこの英語を正確に訳すと「生活習慣関連病」になるわけであるが、一般の方々が憶えやすいように「関連」という言葉はせずして「生活習慣病」と呼ぶ事とした。

それでは遺伝の要因と生活習慣の影響が各々どれくらいの割合でこれらの疾患の発症に関与しているかという点、当然個人個人によって、また疾患によって異なるが、同じ遺伝子をもったマウスなどの実験小動物を用いた実験やヒトでは一卵性双生児を対象にした研究から、ヒトを含めた各種動物の寿命の長さの65%は環境の要因によって、また35%が遺伝子によって決定されると報告されている¹⁾。したがってきわめて大ざっぱにいうと、各生活習慣病のなり易さにも遺伝的な要因が35%、生活習慣の要因が65%の割合で関与しており、生活習慣の要因の方が生活習慣病の発症にとって、より重要な役割を演じているという事になるであろう。この事は国民の栄養状態がきわめて不良であった第二次大戦直後には非常に少なかった糖尿病の患者が国民の生活が豊かになるに連れて急激に増えてきたという、わが国の最近の糖尿病発症の変化によっても明らかに示されている。

それでは何故今回の運動を「健康日本 21」という名称にしたかという点、21 はもちろん 21 世紀を念頭に入れた言葉であるが、「健康日本 21」としたのは、この運動は確かに厚生労働省と各市町村とが主体となって行われるものであるが、健康な生活習慣についての知識の取得、その実践は子どもの時は各家庭や学校、大人になってからは各職場で行われるべきであると考えられたからである。また健康な生活習慣を守るのは各個人個人であることから、今回の健康運動は国民一人一人が自分自身の問題として取り組むべき国民運動であるとしてこの言葉が取り上げられた経緯がある。

A 健康日本 21 計画

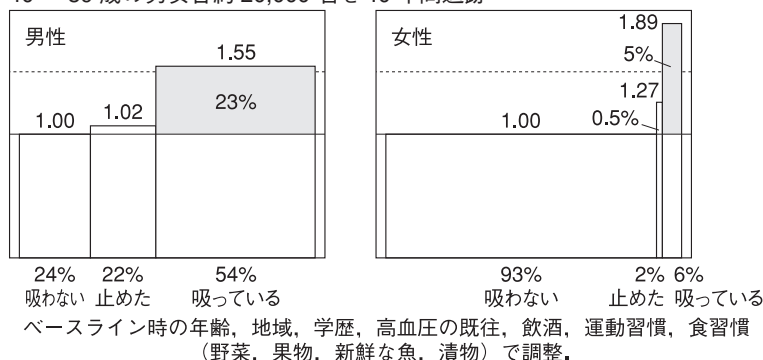
平成 10 年度から始まった健康日本 21 企画検討会は、その下に策定検討会（座長 柳川 洋）を設けた。この策定検討会はさらに 9 つの分科会を設け、各分科会で 2010 年までに達成すべき目標の策定を行った。したがって平成 12 年 2 月に公表された健康日本 21 企画検討会の報告書の内容はきわめて分厚いものになっている²⁾。9 つの分科会の内訳は 1) 栄養・生活習慣、2) 身体活動・運動、3) 休養・こころの健康づくり、4) たばこ、5) アルコール、6) 歯の健康、7) 糖尿病、8) 循環器病、9) がん、となっている。各々の

分科会での専門家による討論の結果、多数の具体的な目標値があげられている。また健康日本 21 企画検討会の報告に基づいて厚生労働省は平成 12 年 4 月から厚生省事務次官を推進本部長、保健医療局長を副本部長とする「健康日本 21 運動」を開始した。上記の 9 つの分科会の中で生活習慣病の発症と最も密接に関連していると考えられる 1) たばこ, 2) アルコール, 3) 栄養, 4) 運動, の各々について以下私見を交えながら解説したい。

B たばこ

健康日本 21 の企画検討会、計画策定討議会、ならびに分科会で一番大きな問題となったのが、この「たばこ」に関する報告である。「たばこ」が、肺、喉頭、口腔・咽頭、食道、胃、膀胱、腎盂・尿管、膵臓など様々な部位の「がん」や虚血性心疾患、脳血管障害、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など数多くの疾患の発症を増加させる重要な要因である事は周知の事実である。図 1-1 は喫煙と死亡リスクとの関係を調べたわが国の研究 (JPHC study) の結果³⁾を示したものであるが、「たばこ」による死亡者数の増加は、日本で

40 ～ 59 歳の男女各約 20,000 名を 10 年間追跡



人口寄与割合 (%)：もしこの集団に喫煙者が一人もいなかったら、対象全体としてはどれくらいの死亡を防ぐことができたか。

図 1-1 喫煙と死亡リスク 相対危険度と人口寄与危険度割合

(Hara M, et al. Jpn J Cancer Res. 2002; 93)³⁾

は年間約 10 万人に上ると計算されている。このように「たばこ」が肥満と並ぶ健康障害の 2 大因子の一つである事は世界的に広く認められた事実である。この他「たばこ」は低出生体重児や早流産など、妊娠に関連した様々な異常の危険因子であり、また妊娠時の喫煙が胎児の出生後の発育に様々な悪影響を与える事が報告されている。一時期「たばこ」がアルツハイマー病の発症を遅らせるのではないかという事が報告されたが、最近の報告は、この結果に関して否定的で、むしろ痴呆を促進するといわれるようになっている。「たばこ」が血管の収縮や障害を介して脳への血流を減少させる事が十分に予想される事から考えても、「たばこ」が認知症を促進する可能性が十分に考えられるであろう。

たばこに関する分科会では喫煙率を 10 年間に半減するという案を提出した。計画策定討議会でも同じ案が認められたが、この案に対しては関係方面から強い反対があり、企画検討会では結局表 1-1 の中に掲げた様なものとなった。しかし平成 24 年の「がん対策協議会」では喫煙率を 12% に迄下げる事を目標とし、日本医学会、日本癌学会、日本癌治療学会、日本臨床腫瘍学会では同年 2 月にがん対策協議会の 12% 案を支持する声明を公表した。健康日本 21 が発足した当時の事情を憶いだと今昔の感が深い。

また表 1-1 の目標の中には載せられてはいないが、妊婦の喫煙の妊娠経過や胎児に対する影響の大きさを考慮して、妊婦の禁煙に積極的に取り組む事の必要性が、上記の報告書の中で述べられている。

禁煙に関しては、WHO（世界保健機関）で『たばこ枠組み条約』が採択された。この条約ではたばこの広告の禁止、未成年者の自動販売機によるた

表 1-1 たばこ

-
- ・喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及
 - ・未成年の喫煙をなくす
 - ・公共の場や職場での分煙の徹底、および効果の高い分煙についての知識の普及（平成 12 年度に設定）
 - ・禁煙、節煙を希望する者に対する禁煙支援プログラムを全ての市町村で受けられるようにする。
-

ばこの購入をできなくする、たばこの害をその包装に大きく表示する、など様々な禁煙対策が打ち出されており、この条約はすでにわが国の国会で批准されている。アメリカでは禁煙政策の強化によって肺がん患者が減少した事が認められている。アメリカをはじめ、諸外国と比べても喫煙に対して明らかに寛大であった日本の禁煙政策も上述のような国際的な動きによってかなり強化されてきた。

「たばこ」は中毒性の高いものであり、一度吸い始めると一部の人のにとっては禁煙がほとんど不可能である。私の知り合いの高名な研究者が「たばこ」がどうしても止められず、国際学会に出る度に非常に苦労している事を見聞きしている。したがって将来国際的な場面で活躍したいと考えている若い人達に対して喫煙を始めないように強く警告する必要がある。

C アルコール

上記の「たばこ」と同様に、アルコールも中毒性を有している。大量のアルコールの摂取が肝障害を始めとする様々な身体的障害を引き起こす事はよく知られた事実である。また、いわゆるアルコール中毒の状態になると、本人はもちろんの事、家庭が崩壊状態となり、その社会的影響はきわめて大きい。さらに妊娠している女性の飲酒が胎児性アルコール症候群などの異常を胎児に引き起こす事もよく知られている。そのうえ飲酒は重大な交通事故の大きな原因となっている。しかしながら反面、適切な量のアルコールの摂取が心血管障害の予防や、その進展に対して抑止的に働く事についても数多くの報告がある。図1-2はわが国の中年男性を対象にしてアルコールの消費と死亡リスクとの関係を調べた研究⁴⁾の結果を示したものであるが、少量のアルコール摂取が死亡リスクを低下している事を示している。

飲酒が人類の歴史始まって以来、世界的に広く祝祭や会食などの場面で行われ、生活・文化の一部として人類に親しまれてきた事は周知の事実である。また、欧米人に比べて自分の意見を明確に表明する事を苦手とする日本人にとって、飲酒がコミュニケーションの重要な手段となっているともいわれている。これらの点を配慮して、アルコール分科会では、その目標として