

生活習慣と健康管理

○高橋 正宏((財)郡山市健康振興財団健康センター)

はじめに

1965年からブレスロウらの地域住民の生活習慣と成人病発生との関連性についての疫学調査が14年間実施され不健康な日常生活を行っている集団が、健康度において明らかに劣り、かつ以後の死亡率にも大きく影響することを立証した。

ブレスロウは、この調査により健康の維持・増進に好ましい七つの生活習慣を見出した。それは、「喫煙しない」「適度な飲酒をする」「定期的に運動する」「7～8時間の睡眠をとる」「適度な体重を保つ」「毎日朝食をとる」「不必要な間食をしない」であった。

これらの生活習慣はブレスロウの七つの健康秘訣として我国に紹介されている。

平成7年度の郡山市小中学校教師(A集団)と郡山市職員(B集団)の健診で、2集団の生活習慣を調査した結果を報告する。

〈調査方法〉

平成7年度の郡山市小中学校教師の健診者数は1,417人(男610人、女807人)で、郡山市職員の健診者数は2,466人(男1,501、女965)であった。調査方法は理学的検査の際に、直接面接による「聞き取り調査」を実施した。

サンプリングとして各年代毎に、即ち20歳代(20～29歳)、30歳代(30～39歳)、40歳代(40～49歳)、50歳代(50～59歳)の4群にわけ、各年代毎に男50名、女50名、計100名をアトランダムに抽出して用いた。従ってサンプルの総計はA集団400名、B集団400名の計800名となった。

調査項目は「喫煙習慣」「飲酒習慣」「運動習慣」「肥満とるい瘦」「睡眠時間」及び「朝食の有無」の計6項目とした。以後年代については、20代、30代、40代、50代と表記する。

〈調査結果〉

資料Iにある如く①「喫煙」では禁煙群はA B群とも女性が多く94.5～94%、男性でも57%～51.5%であった。②「飲酒」では、「多量飲酒群」がA B群とも男性に多く、3人1人がそうである。適量飲酒に変更すべきである。③「運動」については「運動しない群」が男性で53.5%、女性で66%～69.5%で、各年代で運動を増やす必要がある。④「肥満」は両群とも20代、40代、30代の男性に多く、女性では、40代、50代に多かった。⑤「睡眠」については、男性では20代を最高に各年代とも3人に1人に睡眠不足があり、女性でも同様の傾向を示した。十分な睡眠をとる必要がある。⑥「朝食」については「とらない人」が両群ともに20代に多く4人に1人いる。脳機能低下にもつながるので改善する必要がある。

以上の如く実際の生活習慣のひずみが多くみられる現況では、一次・二次予防の方法論として、生活習慣の調査と改善が最初に選択されるべき健康管理の手段であると思う。WHOでも健康予防の重点を生活習慣の改善に力を入れている。

〈生活習慣調査データ〉

A群

A 1 喫煙	男	女
あり	43.0%	5.5%
なし	57.0%	94.5%

A 1 A 年代別 (男)

20本以上	50代 > 40代 > 20・30代 (18%) - (8%) (6%)
20本以下	20・30代 > 40代 > 50代 (38%) (32%) (26%)

A 2 酒	男	女
飲む	68.0% (28.5%)	20.0% (2.0%)
会合時 飲まない	20.0% 12.0%	46.0% 34.0%

A 2 A 酒2合以上

男	50代 > 20代 > 40代 > 30代 (42%) (30%) (26%) (16%)
女	20代・50代 > 30代・40代 (4%) (0%)

A 2 B 酒1合以下

男	30代 > 40代 > 50代 > 20代 (50%) (44%) (38%) (26%)
女	40代 > 30代 > 20代 > 50代 (32%) (16%) (14%) (10%)

A 2 C 会合時

男	20代 > 40代 > 30代 > 50代 (24%) (22%) (20%) (14%)
女	40代 > 30代 > 40代 > 50代 (70%) (54%) (30%) (30%)

A 3 運動	男	女
毎日	24.5%	8.5%
4日以下	22.0%	25.5%
なし	53.5%	66.0%

B群

B 1 喫煙	男	女
あり	48.5%	6.0%
なし	51.5%	94.0%

B 1 A 年代別 (男)

20本以上	40代 > 50代 > 30代 > 20代 (28%) (18%) (16%) (14%)
20本以下	30代 > 20代 > 50代 > 40代 (44%) (36%) (30%) (20%)

B 2 酒	男	女
飲む	70.5% (31.5%)	16.0% (1.5%)
会合時 飲まない	21.0% 8.5%	41.0% 43.0%

B 2 A 酒2合以上

男	40代 > 50代 > 20代 > 30代 (42%) (34%) (26%) (24%)
女	20代・30代・40代 > 50代 (2%) (0%)

B 2 B 酒1合以下

男	30代 > 50代 > 20代 > 40代 (54%) (38%) (34%) (30%)
女	30代・40代・50代 > 20代 (16%) (10%)

B 2 C 会合時

男	20代 > 40代 > 30代 > 50代 (36%) (22%) (18%) (8%)
女	20代 > 30代 > 40代 > 50代 (66%) (38%) (32%) (28%)

B 3 運動	男	女
毎日	10.0%	8.0%
4日以下	36.5%	22.5%
なし	53.5%	69.5%

A 3 A 毎日

男	20代 > 30代 > 50代 > 40代 (38%) (36%) (18%) (6%)
女	30代 > 20代 > 40代・50代 (12%) (10%) (6%)

A 3 B 4日以下

男	20代 > 30代 > 40代 > 50代 (30%) (26%) (24%) (8%)
女	20代 > 50代 > 30代 > 40代 (38%) (26%) (20%) (18%)

B 3 A 毎日

男	50代 > 40代 > 20代・30代 (20%) (8%) (6%)
女	50代 > 20代・30代 > 40代 (12%) (10%) (6%)

B 3 B 4日以下

男	20代 > 30代 > 50代 > 40代 (48%) (44%) (30%) (24%)
女	20代 > 30代・50代 > 40代 (32%) (22%) (14%)

A 4 体重	男	女
肥満	9.0%	3.5%
標準	90.5%	91.5%
るい瘦	0.5%	5.0%

B 4 体重	男	女
肥満	13.0%	6.5%
標準	82.5%	90.0%
るい瘦	4.5%	3.5%

A 4 A 年代別 (肥満)

男	20代 > 30代 > 50代 > 40代 (16%) (14%) (4%) (2%)
女	40代・50代 > 30代 > 20代 (6%) (2%) (0%)

B 4 A 年代別 (肥満)

男	20代 > 40代 > 30代 > 50代 (22%) (16%) (8%) (6%)
女	40代 > 50代 > 20代・30代 (14%) (8%) (2%)

A 5 睡眠	男	女
6時間以下	44.5%	40.0%
7～8時間	53.5%	59.0%
9時間以上	2.0%	1.0%

B 5 睡眠	男	女
6時間以下	38.0%	41.0%
7～8時間	59.5%	58.0%
9時間以上	2.5%	1.0%

A 5 A 6時間以下

男	20代 > 50代 > 30代 > 40代 (68%) (44%) (34%) (32%)
女	50代 > 30代 > 20代 > 40代 (50%) (44%) (42%) (24%)

B 5 A 6時間以下

男	20代 > 50代 > 30代 > 40代 (48%) (38%) (34%) (32%)
女	20代 > 40代 > 30代 > 50代 (58%) (42%) (34%) (30%)

A 6 朝食	男	女
なし	11.0%	10.0%
あり	89.0%	90.0%

B 6 朝食	男	女
なし	13.5%	5.5%
あり	86.5%	94.5%

A 6 A 朝食なし (年代別)

男	20代 > 30代 > 40代・50代 (24%) (12%) (4%)
女	20代 > 40代 > 50代 > 30代 (24%) (10%) (4%) (2%)

B 6 A 朝食なし (年代別)

男	20代 > 30代 > 40代・50代 (30%) (20%) (2%)
女	40代 > 20代 > 30代・50代 (10%) (8%) (2%)