

## ① 素因と習慣

生活習慣と生活習慣病にはどのような関係があるのか、代表的な生活習慣病である糖尿病を例にして説明します。

2002年の調査では、糖尿病の患者さんは日本中で740万人いると推定されています。また、この30年間で実に30倍に増えたともいわれています。この原因は、日本人全体の生活習慣が変わったからである、というのはまったくそのとおりです。しかし、同じよ

うに生活習慣が変わっても、糖尿病になる人とならない人があることを不思議に思ったことはありませんか？ この状況は次のように説明できます。

遺伝的な素因（遺伝子によって決まっている病気に掛かりやすい傾向。体質、個性）を持った人と、そうでない人があるのです。アレルギー疾患の発病には遺伝がかかわっており、同じ家族の中で多く発病します。これと同様に、糖尿病の発病にも遺伝的な素因がかかわっています。

図1-1の左の○の中に入っている人が素因を持っている人、右の○が生活習慣に問題のある人を表しています。

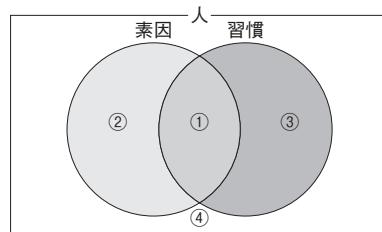


図 1-1 素因と習慣

- ①素因の○にも習慣の○にも入っている人は糖尿病です。
- ②素因を持っているが、生活習慣に問題がない人は糖尿病ではありません。
- ③生活習慣の問題はあるが、素因を持っていない人も、糖尿病ではありません。

④もちろん素因がなく、生活習慣にも問題のない人は糖尿病ではありません。

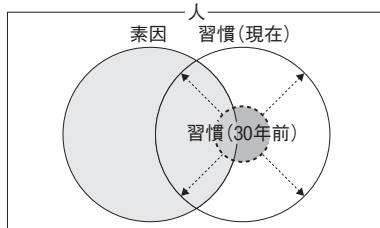


図 1-2 習慣に問題のある人が増えたから糖尿病の人が増えた

この中で、②の素因があっても、生活習慣に問題がなければ、始めから糖尿病は発病しないという人に注目してください。この人たちがいることが、生活習慣を変えれば糖尿病がない状態に戻ることができる、ということを表しています。

生活習慣病が発病するときというのは必ず、生来素因を持っていた人が不適切な生活習慣になったときです。つまり同じ生活習慣でも生活習慣病が発病する人としない人の違いは、この素因を持っているか否かだったのです。

さて、どの素因についても、ある集団（たとえば日本人）のうちで素因（たとえば血液型がA型）を持っている人の割合は、世代が交代しても変わらないことが分かっています。したがって、糖尿病の患者さんが、図の点線の丸で表した30年前と比べて30倍になったのであれば、生活習慣に問題のある人が30倍になったことが原因です。

両親のどちらか、または両方が、素因があっても習慣がない人（図1-1の②）だった場合、糖尿病ではなかったはずですが、ところが、本人が、親から受け継いだ素因があり、習慣もある（図の①）、というときは、本人は糖尿病になります。このとき、本人は糖尿病であるにもかかわらず両親とも糖尿病でない、ということになります。近年こういった例が増えたのは、親の世代と比べて生活習慣に問題のある人が急に増えたからだ、と考えるとよく分かります。

以上のことから、「糖尿病は治らない」という考え方は誤りで、「糖尿病になりやすい素因は変えることができないが、生活習慣の問題を取り除けば糖尿病は治る」というのが正しい考え方です。

高血圧や高脂血症など、そのほかの生活習慣病も、素因と生活習慣の問題を2つとも持っている人だけに起こります。これらの病気も、糖尿病と同様、生活習慣の問題を取り除くと治ります。

次に、体脂肪が増えたときに生活習慣病が発病するしくみについて述べておきます。別の言い方をすると、素因、すなわち、同じ生活習慣でも生活習慣病が発病する人としない人の違いは何かということです。そのしくみが分かると、治るから恐れる必要はない、ということと、治すためには生活習慣を変えなければならない、ということがどちらも明らかになるからです。

詳しくは、第6章の「生活習慣病の有病率と体脂肪率の関係」(p.135)で見ていきますが、生活習慣病と体脂肪の関係は、今まで思われてきたよりもはるかに重要であるということが分かってきました。意外かもしれませんが、この関係については、これまであまり明らかではなかったのです。

発病するしくみが分からねば治らぬ、ことはいないのじゃが、治りそうだと思うれば、ひとまず安心できるじゃろう。

