

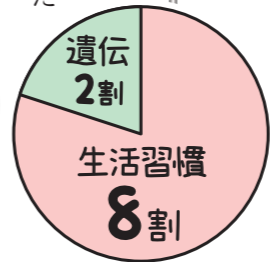
# 親が生活習慣病だと

# 自分もそうなるか?

親が「糖尿病」「高血圧」などの病気だと、子どもにも遺伝すると聞きました。そうした場合は、どのように健康管理をすればよいのでしょうか?

**Q1** 「糖尿病」「高血圧」などは生活習慣病ですか? 遺伝も関係するのですか?

**A** 生活習慣病の原因は、遺伝が2割強、生活習慣が8割弱と考えられています。

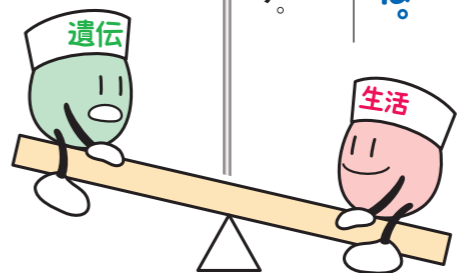


生活習慣病は、個人のもつ遺伝的な体質に、よくない生活習慣やストレスなどが加わった結果、発症すると考えられています。ですから原因のすべてが遺伝、またはすべてが生活習慣というものではありません。

**Q2** どんなに健康的な生活をしていても、遺伝によって発病する人もいますよね。たしかに、そういう人もいます。

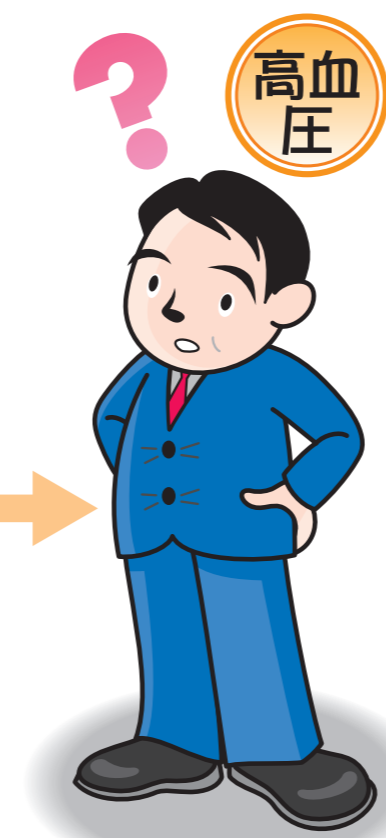
**A** 遺伝的要素が強い病気もあるのは事実です。

人はそれぞれ遺伝による素因をもっていますし、老化によって臓器の働きも悪くなってきます。しかし、その体質的なものも乗り切るには個人の生活習慣のなかにある外的要因のコントロールが肝心なのです。

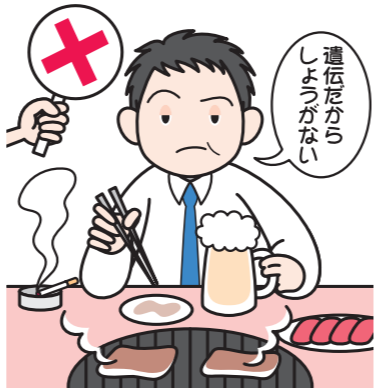


**Q3** 健康管理のためにはどんなことに注意したらいいの?

**A** やはり生活習慣への注意が大切です。



遺伝を言い訳に開き直って、不摂生な生活を送っていませんか? 生活習慣病においては、「遺伝的要素」病気のなりやすさであり、発症は普段の生活習慣によって引き起こされると考えられています。つまり、健康を維持するためには、やはり普段の心がけが大切になるんですね。



## 生活習慣病 予防のための7カ条

朝食をとり、間食を控える(1日3食)	飲酒は少量にとどめる(日本酒換算で1日1合以内)
腹7~8分目でバランス食をとる(脂肪、塩分を控え食物繊維を多くとる)	1日7000歩以上の歩行とスポーツ
タバコは吸わない	健康診断を受ける
休養(睡眠)をとる(ストレス解消)	

### 遺伝子に関連する医療のこれから

ヒトの全遺伝子情報であるDNAを、すべて調べるヒトゲノム計画が終了し、その情報をもとに医療へ応用し、実用化する時代に突入しています。

遺伝子情報の解明によって、薬の効果の違い、副作用の有無、各種治療の有効性、などの個人差を予測できるようになります。これにより、オーダーメイド感覚の個人に合わせた医療が可能になります。日本でも国家的な取り組みをしており、医療に遺伝子情報が応用される時代が、すぐそこまで来ています。



### まとめ

遺伝的要素のある人はとくに、ふだんの生活の見直しから始めてみましょう。できることから改善して、継続していくことが大切です。



監修 (株)ジェイテクト 総括産業医 福井 明 先生