

ライフ・スタイル

河野 友信*

近年、保健・医療の領域で、ライフ・スタイルのあり方が、健康保持や疾病予防、治療などとの関連で注目されるようになってきた。といっても、医療の中心である医学の領域よりも、主として保健学や、医療社会学、看護学などの領域でライフ・スタイルのあり方は問題にされてきたにすぎない。

臨床医学の分野では、全人的医療を指向する心身医学がとくに、ライフ・スタイルの保健や医療における意義について注目し、研究のテーマともし、また治療面でも重視してきている。

もっとも、伝統医療でも、漢方医学にしる、古代ギリシアの医療にしる、インドのアユル・ヴェーダでも、また、わが国で名高い貝原益軒の「養生訓」にしる、ライフ・スタイルの正しいあり方が最重視されていたし、このことは、そのような意味では保健・医療に新しい視点を与えるものではない。

衛生環境や栄養状態が悪く、そのうえ医学が未発達で医療が遅れていた時代は、感染症や外傷などの外因が死因になることが多かったし、その時代の生活様式とそれらの疾病の発症には少なからぬ関連があった。

それ以外の病気でも、目覚ましく有効な治療法がないことから、ライフ・スタイルを正すことは疾病からの回復と疾病の予防には有用であったのである。

衛生思想が普及し、衛生環境も整い、栄養の摂取も恣意にできるようにな

* 都立駒込病院内科医長（心療内科）

り、さらに、医学と医療技術が目覚ましく発達した今日、ライフ・スタイルのあり方は、保健や医療にとって昔とは違う意味で大きな意味をもってきている。

近年、生活環境が改善し、生活様式や社会経済的なシステムも大きく変化したことで、疾病構造が昔と異なってきた。心理社会的ストレスやライフ・スタイルの歪みに起因する疾病が多くなってきたことも、その1つである。心身症や神経症を中心とするいわゆるストレス性の健康障害でも、ストレスが起因してライフ・スタイルが乱れることによって引き起こされる2次性のものが増えてきている。

そのような病態では、バイオリズムにのっとった正しいライフ・スタイルに基づく生活することは、治療的にも予防的にも有効である。

ライフ・スタイルには、

- ① 一日の生活のデザインのしかた
- ② 睡眠のとりかた
- ③ 食事のとりかた
- ④ 嗜好品のとりかた
- ⑤ 仕事のしかた
- ⑥ 交際のしかた

などが含まれる。広い意味でいえば、

- ⑦ 保健行動や病気対応行動

なども含まれる。

さて、ライフ・スタイルに起因する健康障害をキーワード的に列挙すると、

- ① 食生活に関連するもの
 - a. 食塩摂取過多による高血圧症
 - b. アルコールの過剰あるいは不適切な摂取によってもたらされる肝臓障害、膵臓障害などのいわゆるアルコール病
 - c. カロリー摂取過多による糖尿病
 - d. 摂取栄養の不適正による肥満やい痩、ビタミン障害など

- e. その他, 高コレステロール血症, 痛風など
- ② 喫煙に関連するもの
 - 煙草病と称されるさまざまな疾病
- ③ 生活の乱れに起因するもの
 - a. 摂食時間の乱れによる胃腸障害など
 - b. 就眠時間の乱れによる睡眠障害
 - c. その他, バイオリズムの乱れることによって起きるさまざまな健康障害
- ④ 生活行動様式によるもの
 - a. 働き中毒による健康障害
 - b. 車を多用することによる廃用性の運動機能低下で起きる障害
 - c. 不適切な寝具を用いることによる頸痛や腰痛
 - d. 絨毯使用によるダニ因性の障害
 - e. エアコンによる障害
 - f. 性行動による性行為感染症, AIDS などともそうである
- ⑤ 保健・受療行動によるもの
 - 不適切な保健行動は健康障害を引き起こし, 誤った受療行動は病気を悪化させたり回復を阻害する。

以上のようなものがあげられる。

ライフ・スタイルに起因する健康障害は, 枚挙にいとまがないほど多いといえる。

現在心身医学の臨床で最も対応に難渋している神経性食思不振症や神経性大食症などは, スリム信奉の世間の風潮が極端なダイエットに走らせ, ダイエットの失敗で食行動が乱れたことから発症するものが少なくない。

このように, ライフ・スタイルに起因する健康障害は, その時代の文化や価値観, 社会の風潮などの影響を強く受けるといえる。

それは, コンピュータ文明の到来ともいえる近年のコンピュータ化社会の影響をうけた, 新しい健康障害にもみることができる。

コンピュータは、個人生活や家庭、学校、職場における生活様式を大きく変え、次のような新たなライフ・スタイル病を引き起こしつつある。

それは、

- ① クレジット・カード症候群
- ② 深夜テレビ症候群
- ③ カウチ・ポテト症候群
- ④ 外食症候群
- ⑤ ホテル家族症候群
- ⑥ コンピュータ依存症
- ⑦ 電話依存症
- ⑧ 非婚症候群

などである。

有害なライフ・スタイルは、疾病を引き起こしたり、疾病からの回復を遅らせたり、自然治癒力を阻害したりする。

次に、ライフ・スタイルに起因する健康障害の治療であるが

- a. ライフ・スタイルの把握と分析
- b. ライフ・スタイルと健康障害との関連の有無の分析
- c. 病態形成におけるライフ・スタイルの役割の評価

以上の点をまずチェックしたうえで、治療を進める。健康障害をきたすほどのライフ・スタイルの歪みは、幼少期からの誤った学習によるものであったり、ストレス回避の手段であったりして、それを修正するのは一般に容易ではない。

治療としては、症状や病変に応じた対症療法をするとともに、誤ったライフ・スタイルを正すように導く。そのための方法としては、行動療法やその他の精神療法を用いる。

ライフ・スタイルを生物としての人間にとってふさわしいものに正すことは、保健上でも治療上も非常に重要である。