

## 健康習慣と寿命の関係を示した伝説的な発見

今から50年ほど前に、米国カリフォルニア大学のブレスロー教授は、約7000人の住民を対象にさまざまな「健康習慣」と「身体的健康度」(障害・疾病・症状など)の関係を調査しました。そして、次の7つの健康習慣が寿命と大きく関係していることを発見したのです。「ブレスローの7つの健康習慣」①喫煙をしない ②定期的に運動をする ③飲酒は適量を守るが、しない ④1日7~8時間の睡眠をとる ⑤適正体重を維持する ⑥朝食を食べる ⑦間食をしない 調査では7つのうち、多く実践している人ほど病気にかかる確率が低く、寿命も長いことがわかりました。例えば、45歳の男性においては6~7つを実践している人は、3つ以下の人に比べ、11年長生きされるという結果でした。現代では当たり前にも思える健康習慣の大切さは、この頃から語られていました。



## 加工食品からとっている塩分が意外と多い



日本人の食塩摂取量の約7割は、塩そのものより、しょうゆや味噌、塩蔵品などの加工食品から摂っています。減塩に取り組むにはそういった食品にもともと含まれている塩分を意識し、取りすぎないようにすることも大切です。ただ、見るからに塩分が多そうな食品だけでなく、塩分に気づきにくい食品にも注意が必要です。例えば同じ主食でも、米は塩分0gですが、食パン6枚切り1枚につき0.8gも含まれます。ふだん食べているものにどのくらいの食塩が含まれているか把握しておきましょう。

## 飲酒量が多ければ多いほどがんのリスクは高まる

お酒には適量を守れば、心筋梗塞や脳梗塞の予防効果が期待できるといって、健康によい一面があります。ただ、飲む量が過ぎると健康にさまざまな悪影響を及ぼします。ある研究によると男性の場合1日あたりのアルコール量23~46g(日本酒で1~2合)以上の飲酒をする人は、時々飲む程度の人に比べて1.6倍、がんの発生率が高くなることがわかっています。部位別にみると、食道がん4.6倍、大腸がん2.1倍、女性では乳がんのリスクが1.8倍です。ほかにも過度の飲酒は口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、肝がんなどの原因になります。またアルコール依存症を招いたり、高血圧や脂質異常症など生活習慣病のリスクも高めてしまいます。女性は飲酒の影響を受けやすいため特に注意が必要です。

