どうする？　海外で生活習慣病が心配となったら

日外協は６月22日、オープンセミナー（※会員・非会員対象〈無料〉オンライン）を開催。海外赴任中の健康診断、食事、運動などについて、日外協　海外健康・医療センター顧問の山澤文裕氏を講師としてお招きして解説いただいた。



講　師　丸紅㈱東京本社　産業医
日外協　海外健康・医療センター　顧問
（公財）日本陸上競技連盟　評議員
山澤 文裕 氏

日本と異なる環境

海外と日本とでは気候や衛生・医療環境、食生活、文化、環境、マナー、事故等々がかなり異なる。特に食生活の変化から生活習慣病の悪化が起こりやすくなる。安全安心のため外出や移動の制限があり運動不足に。単身赴任の場合、アルコールを多飲することも多い。

水と安全とはただではなく、何をするにしても、自分の身は自分で守るということが大原則になる。生活習慣病についても、自身でしっかり管理することが重要である。

海外赴任では、脂質が多い会食や社用車利用、頻繁な出張、長時間着座、運動不足などから、生活習慣病関連（肥満、空腹時高血糖、脂質異常、メタボリックシンドローム）の検査値異常が増加しがちとなり、動脈硬化性疾患、急性心筋梗塞、脳梗塞の発症頻度が高まる。日本人は欧米人よりインスリン分泌機能が低く、糖尿病・メタボリックシンドロームに進みやすい。

赴任先での健康診断

海外赴任中であっても、健康診断受診は重要であり、未受診・結果未提出をなくすことは、企業の安全配慮義務に含まれる。

一定の範囲内の異常値があれば、３～６カ月後に同一項目の再検査を行う。

大幅な異常値に対しては、その原因を分析するために、さらに精密検査を行う。

生活習慣病とメタボリックシンドローム

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、生活習慣が発症・進行に関与する疾患群である。がん、心疾患、脳血管疾患などを含み、国際的には慢性閉塞性肺疾患（COPD）を加えた非感染性疾患（NCDs）という言葉も使われる。ただし、発症には生活習慣だけでなく、遺伝的要因や社会的環境要因などの複数の要因が影響する。

生活習慣病患者の特徴は、以下のとおり。

①進行しないと自覚症状がない場合が多い
②健康診断でメタボリックシンドロームを指摘され、生活習慣を改めない人が多い
③その後に生活習慣を改善しなければ、血管を中心にダメージを受け続け、心筋梗塞や脳卒中など重篤な病気に陥る危険がある
④禁煙、アルコール摂取量の見直し、適度な運動、十分な休息で、生活習慣病のリスクは大幅に下がる

メタボリックシンドロームとは、単に肥満を指す言葉ではなく、内臓脂肪型肥満によって高血圧、高血糖、脂質代謝異常、脂肪肝などの病気が起こり、さらに動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中など心臓血管疾患をもたらす状態である。

内臓脂肪が増えると、サイトカインというタンパク質が過剰に分泌される。その結果、インスリン抵抗性が増し、血圧を高め、動脈硬化や心疾患、脳血管疾患のリスクが高まる。