

Hello! FUJISEI

No.56

3大生活習慣病と言えば、がん、脳卒中、心臓病です。生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものですが、適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるとされています。

厚生労働省の「平成22年 人口動態統計月報年計（概数）」によると、平成22年の死因順位の第1位は悪性新生物（がん）、第2位は心疾患、

死因順位、30年連続トップの“がん”

予防できるとしてもやはり最も怖い病気

第3位は脳血管疾患で、これら3大死因が全死亡者に占める割合は6割近くを占めます。

死因を性・年齢（5歳階級）別に構成割合で見ると、5～14歳では不慮の事故及び悪性新生物、15～19歳、20歳代では自殺及び不慮の事故が多く、30歳代、40歳代では自殺及び悪性新生物が多くなっています。40歳代からは年齢が高くなるにしたがって、悪性新生物の占める割合が多くなり、男性では60歳代で、女性では50歳代でピークとなります。それ以降は男女とも心疾患、脳血管疾患、

肺炎の占める割合が、年齢が高くなるとともに多くなっています。男性では90歳代で肺炎が最も多く、女性では85歳以上100歳未満で心疾患、100歳以上では男女ともに老衰が多くなります。

図でもよくわかるように、悪性新生物は年齢による変化が特にはっきりと見てとれます。働き盛りの年代から多くなり、中高年でピークとなります。予防することができる病気と言われますが、やはり、最も怖い病気といえます。

性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合 厚生労働省「平成22年 人口動態統計月報年計（概数）」

