

Lifestyle Changes Today, Change Your Life Tomorrow

食事

運動

睡眠

ストレス

社会的繋がり

禁煙・禁酒・脱薬物

# 一般社団法人 日本ライフスタイル医学会 Japanese Society of Lifestyle Medicine

## 世界が注目するライフスタイル医学

非感染性疾患（NCD）の増加は、世界中で医療の大きな課題となっています。こうした状況に対応するため、各国で専門家による学会が設立されてきました。

日本では、米国の学会に集まったNCD改善に関心のある医療従事者を中心に2015年から準備が始まり、2017年に日本ライフスタイル医学会（JSLM）が設立されました。

JSLMは医師、公衆衛生専門家、医療研究者、医療政策専門家、医療教育者、看護師、栄養士、ソーシャルワーカー、理学療法士、臨床心理士、ヘルスコーチ、歯科医、薬剤師など幅広い専門家で構成されています。

健康経営や社会貢献を重視する企業・団体の皆さまと協力し、共に次世代の健康社会をつくることを目指しています。

公式  
Website



Facebook



LinkedIn



Instagram



詳しくは  
こちら



お問合せはこちら



E-mail:

office@lifestylemedicinejapan.org  
<https://lifestylemedicinejapan.org>

## 非感染性疾患（NCD）と日本の課題

非感染性疾患とは、がん、心血管疾患、脳卒中、COPD、糖尿病、うつ病など、生活習慣に起因する慢性疾患です。世界的に深刻な健康問題となっており、主なリスクは喫煙、食生活の乱れ、運動不足、過度の飲酒、ストレス、です。

世界では肥満や肥満予備群が13億人以上おり、2035年には2型糖尿病患者が約5億9,200万人に達すると予測されています。NCDによる死亡の約80%は低・中所得国で発生しています。

日本でもがんは死因の約29%を占め、認知症患者数は2050年に約1億3,500万人に達すると見込まれています。社会的、経済的負担の増大が懸念されており、世界保健機関（WHO）でも認知症をNCDの優先課題に含める検討が進められています。

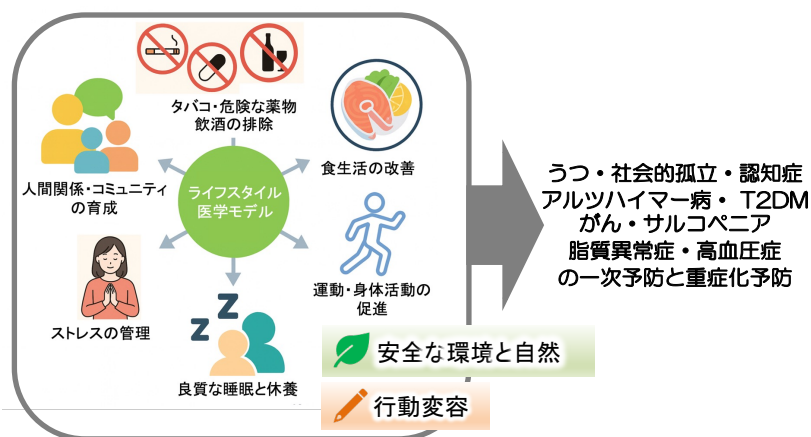
さらに、日本では2065年までに約40%の日本人が65歳となることが予測されており、健康寿命の維持は重要な課題です。厚生労働省によると、2060年にピークを迎える認知症やアルツハイマー病の経済負担は26兆円に達すると予測され、各分野の協力と優先的な取り組みがなければ経済的な影響も避けられません。

特に注目されているのが、認知症やアルツハイマー病、2型糖尿病の危険因子であるサルコペニア（加齢性筋肉量減少症）です。日本の久山町研究では、日本人に糖代謝異常が多く、認知症や糖尿病の急増が懸念されるとともに、糖代謝ががんの発症と関連している可能性も示されています。

また、日本の一人暮らし世帯は32.4%とアジアの中でも突出しており、孤独や社会的孤立が健康に及ぼす影響は大きいことが指摘されています。Brigham Young大学の研究では孤独は喫煙より危険であると警鐘が鳴らされています。東日本大震災の仮設住宅における高齢者調査では、地域コミュニティが維持されていた地域では、心身の健康が長期にわたり守られていたことが報告されており、地域コミュニティの育成と維持が健康維持に重要な役割を果たすことが明らかになっています。

## ライフスタイル医学が目指すもの

ライフスタイル医学は、生活習慣に関連する慢性疾患や複雑な症状に対して、多分野からの統合的なアプローチで予防と改善を目指します。医療従事者や患者、地域社会が協力し、病気の発症を防ぎ、健康寿命を延ばすことを目的としています。取り組む主な分野には以下があり、科学的根拠に基づいた技術や方法を用い、持続的な行動変容を促します。



## 医療従事者への教育と連携

私たちは医療従事者に最新の知識と技術を提供し、多職種・多分野の協力を促進します。専門分野ごとに個別に学ばれてきた知識を共有し、チーム医療として実践することが、NCDの予防・改善に不可欠です。

## 社会的インパクトと予防医学

医師、医療従事者、患者、家族の信頼関係を基盤に、地域社会や学際的チームと協力します。必要に応じて政策提言や制度支援にも取り組み、世界的な健康課題やパンデミックへの対応においても、海外の医療機関と連携しながら貢献していきます。

ライフスタイル医学は、患者自身の気づきと行動変容を支援し、予防と改善を共に実現します。患者、家族、地域社会の健康と幸福の向上が私たちの目指す医療です。

代表 白濱 龍太郎 MD, PhD  
Ryutaro Shirahama

日本ライフスタイル医学会（JSLM）は、World Lifestyle Medicine Organization、Lifestyle Medicine Global Alliance、International Board of Lifestyle Medicine、American College of Lifestyle Medicine、British Society of Lifestyle Medicineなど、国内外のライフスタイル医学関連学会と連携しています。

