

## 年代別～かかりやすい病気～

2023年 Vol.170

ご自分の年代の病気のリスクについてご存知ですか？

人は年齢とともにライフスタイルが変化し、様々な病気にかかるリスクを持っています。各年代の病気によるリスクを知ることで健康な生活を送りましょう。

### ◆年代ごとの気になる病気の違い◆

年代ごとの最も気になる病気は様々です。

下の表は各年代別に頻度の高い最も気になる病気をまとめたものになります。（※歯の病気、その他の病気については除く）

20代前半はアトピー性皮膚炎が1位ですが、25歳から44歳までは「うつ病やその他のこころの病気」が最も多く、45歳からは高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病が増えてきます。

腰痛については30代から増え始め、どの世代も一定数の受診者がおられます。

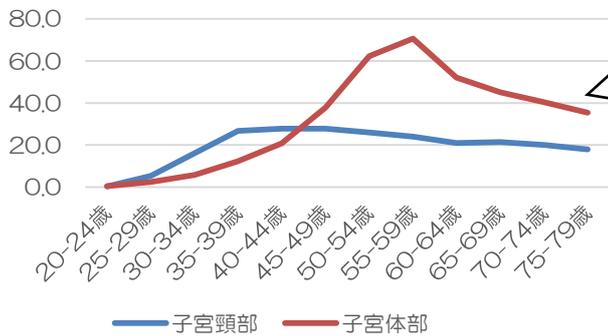
また、55歳からは目の病気が増えてきます。

	1位	2位	3位	4位	5位
20～24歳	アトピー性皮膚炎	うつ病やその他のこころの病気	その他の皮膚の病気	アレルギー性鼻炎	腰痛症
25～29歳	うつ病やその他のこころの病気	アトピー性皮膚炎	アレルギー性鼻炎	その他の皮膚の病気	妊娠・産褥(切迫流産、前置胎盤等)
30～34歳	うつ病やその他のこころの病気	アレルギー性鼻炎	アトピー性皮膚炎	腰痛症	妊娠・産褥(切迫流産、前置胎盤等)
35～39歳	うつ病やその他のこころの病気	腰痛症	肩こり症	アレルギー性鼻炎	アトピー性皮膚炎
40～44歳	うつ病やその他のこころの病気	高血圧症	腰痛症	肩こり症	アレルギー性鼻炎
45～49歳	高血圧症	うつ病やその他のこころの病気	腰痛症	脂質異常症(高コレステロール血症等)	糖尿病
50～54歳	高血圧症	脂質異常症(高コレステロール血症等)	腰痛症	糖尿病	うつ病やその他のこころの病気
55～59歳	高血圧症	脂質異常症(高コレステロール血症等)	糖尿病	腰痛症	眼の病気
60～64歳	高血圧症	脂質異常症(高コレステロール血症等)	糖尿病	眼の病気	腰痛症
65歳以上	高血圧症	眼の病気	糖尿病	脂質異常症(高コレステロール血症等)	腰痛症

## ◆各年代で気を付けたいこんなこと◆

### <20代>

子宮がん罹患率(2019年)



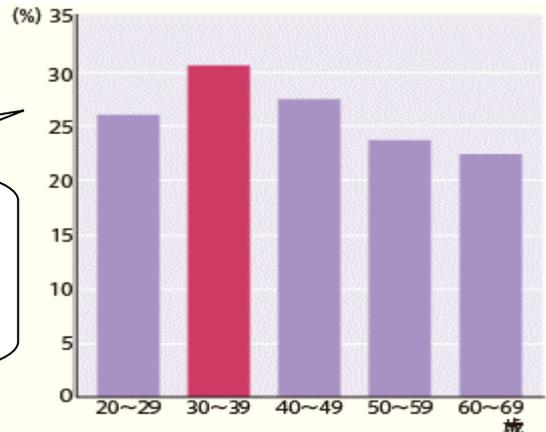
子宮頸がんが20代女性に増えています。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス (HPV) に感染すると発症します。

予防するにはワクチンが有効です。また定期的に検診を受けましょう。早期に初期のがんが発見できれば、その一部を切除するだけでほぼ完治できます。

男性の痛風(高尿酸血症含む)は30代がピークに！

### <30代>

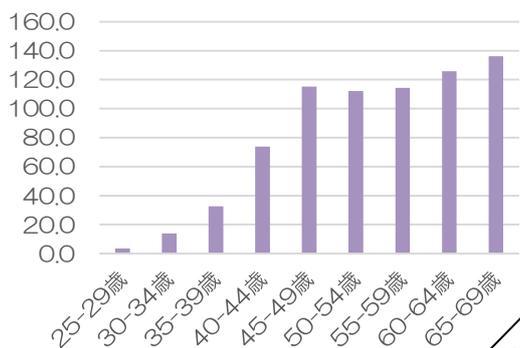


最近体重が増えてきた、暴飲暴食をしている、水分がとれていない…心当たりはありませんか？運動不足やストレスも尿酸値を上昇させる原因になります。

ご自身の生活習慣を振り返りましょう。

### <40代以降>

乳がん罹患率 (2019年)



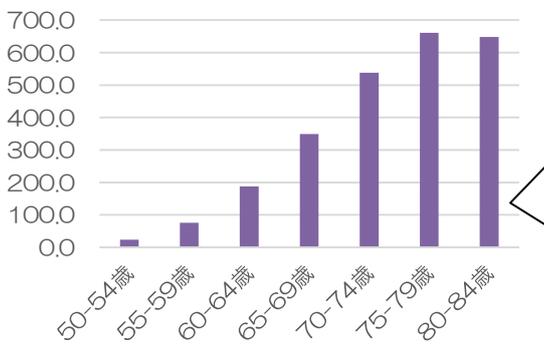
2004年実施の職域男性4万人を対象にした大規模調査)

出典:日本痛風・核酸代謝学会「高尿酸血症・痛風ガイドライン 第3版」

近年若年者の乳がんが増加傾向にあります。40代を過ぎると急激に発症するリスクが高まってきます。定期的な検診を受けるようにしましょう。

筋力は50代からダウンします。筋肉は使わなければ萎縮して衰えますが、適度に使えば強くなります。老化は避けられませんが、筋肉を日常生活の中で意識的に使えば、筋力の低下スピードは遅らせることができます。

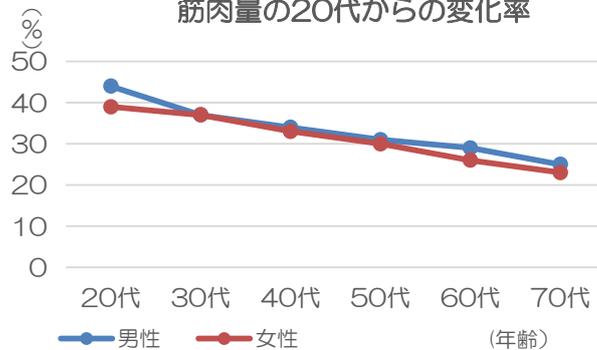
前立腺がん罹患率 (2019年)



前立腺がんの発症率は近年増加しています。

### <50代>

筋肉量の20代からの変化率



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」  
(厚生労働省人口動態統計)

出典：日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学 2010;(47)52-57