

#3「体質改善」から「人間改造」をめざす

高見 博 慶應義塾大学医学部卒・医学博士
帝京大学医学部名誉教授・客員教授
慶應義塾大学・東京大学大学院外科講師(非常勤)
E-mail: h-takami@ito-hospital.jp
Web site は「高見 博」で検索

40代から健康長寿の習慣を

寿命が90歳、100歳へと延びている今、40代といえばまだまだ若造。20代、30代で培われた経験、知識を使って、これからいくらでも頑張れると思っている方が多いと思います。実際、社会では働き盛りで脂の乗り切っている頃です。とても、「健康長寿」なんていうことには関心なく、しっかり働き、しっかり子育てをすることに邁進。しかし、そこに落とし穴があるのです。

まず、大事なことは健康は失った時に初めてその存在に気づく財産なのです。幸福と同じで、失ったときに初めてその価値に気づくものなのです。ですから、健康であるには越したことはありませんが、一度病気になるとその治る過程で他人と痛みを分かちあえ、人間として一步成長します。人間だれしも、健康な時には「健康が欲しい」とはいわないものです。もっとお金があつたら、もっといい家があつたら、もっとやり甲斐のある仕事があつたら、などとはいいますが。しかし、病気はいつ、なんの原因もなくやってきます。その時になって焦っても遅いのです。

では、50代はどうでしょうか。かつては55歳が定年でした。50代で現役を退き、老後の生活をしたのです。今は、60歳。65歳定年制度が目の前です。自分で健康を管理しなくてははいけません。車を買うのと同じようにお金とエネルギーをかけてください。香水王シャネルの言葉にこういうのがあります。「20歳の顔は自然の贈り物。50歳の顔はあなたの功績だ」。健康診断をきちんとしていますか。もし、異常があつたらきちんと医師のもとへ行っていますか。車検で不都合なことがあればすぐに対処するでしょうが、自分の体となるとついついおっくになります。「生まれてから、これまで病気らしい病気をしたことはありません」といわれる方がいます。そういう方こそ健康診断をしてください。健康長寿でいたいならぜひとも健康な体作りをしてください。病気は明らかに健康長寿への道を妨げますので「病気」になるのは避けなくてはなりません。

還暦を迎えますと、もはや若いとは言えませんが、老人であると認める気にもなれないでしょう。しかし、健康、お金、仕事などでは先細りになると思います。自分の老後を心配する人が増えると思います。今まで健康のことを考えなかった人も自分の健康について考えるようになります。しかし、その時点から健康に関心をもっては遅いのです。しかし、遅いとはいえ関心を持たないよりはマシ。しっかりと、賢く健康管理をすれば、健康増進、さらに健康長寿をのぞめます。そして、死ぬまで健康(健康寿命)でいることができます。人生を終える時「ああ、楽しいいい人生だった」といえるような人生をおくれるようにしましょう。それには質の良い食事を楽しみ食事、体を動かすのを楽しみ、良い精神生活のもとで、健康を増進して、健康長寿になることです。

小児の習慣が健康長寿につながる

大人になってからの生活の好みは18歳までに何を食べたか、どんな生活をしたかで決まります。まず、そのことを頭に入れてください。

生活習慣は子宮の中から始まります。妊娠中の喫煙、飲酒などは胎児の発育に悪影響をもたらします。2013年に厚生労働省は妊婦の喫煙率は23%、夫の喫煙率は38%と報告しています。毎年、夫婦の喫煙率は上昇し、若い妊婦ほど喫煙率は高まります。受動喫煙もたとえ妊婦がたばこを吸わなくても胎児に悪い影響を及ぼします。たばこの煙にはニコチン以外にも、さまざまな発癌物質、一酸化炭素など有害物質が含まれています。喫煙による影響は周産期死亡率の増加、低出生・未熟児の増加、早産の増加、脳の発達遅れ、先天性奇形の増加、喘息の発症、など沢山あります。妊娠中の母親の栄養が不十分だと生まれてきた子供が成長後に肥満、糖尿病になる可能性があります。

生後は母乳の重要性を知りましょう。母乳には栄養以外にも赤ちゃんを細菌から守る抗体や免疫能を高める要素が含まれています。糖尿病、肥満、アレルギーなどの予防効果もあります。母乳を与える行為自身も母子の愛着という乳児の発達といううえで大事な意味を持っています。

乳幼児、小児からの運動不足、高カロリー、高脂肪の食生活により肥満、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病の若年化が急増しています。子供を若くして生活習慣病にして、不健康な大人にしないことが大事です。ファーストフードに限らず、高カロリーのスナック、砂糖の多いジュースや炭酸飲料、ポテトチップなどのジャンクフードから子供を遠ざけましょう。こういう子どもが育つと野菜、果物嫌いな習慣がついてしまいます。

肥満対策には幼いころからの食生活、運動などの健康的な生活をする必要があります。小児が肥満であってもそのまま成人して肥満である率は約20%ですが、思春期で肥満ですと大人になっても肥満である率は約80%と高くなります。小児の肥満対策は栄養価の高い食品をバランスよく食べさせることです。無理なダイエットをさせたりするとかえって、子供が摂食障害やうつ病になったり心の病にかかり、子供の心を傷つけてしまいます。運動する習慣も大事で、親子で一緒に実践する生活のサイクルを作りたいものです。

糖尿病の発症も若年化が叫ばれています。小児期に発症した糖尿病は約10人に1人が若くして腎不全を含めた合併症を発症します。これらは日本の将来に警鐘を鳴らすでしょう。

骨密度も思春期の生活習慣で決まるというショッキングなことを書きます。高齢になって骨粗しょう症防止の薬や運動、食事に気をつけても効果は少ないのです。思春期にしっかりと運動をし、カルシウム、ビタミンDをとり、太陽浴びることが将来の骨粗鬆症の防止になるのです。

子供を生活習慣病から守り、健康長寿への道を歩ませることが大事です。また、いまから子供の頃の生活習慣を悔やんでもしょうがありません。やり方次第では決して今からでも遅くない。しっかりと健康体をめざしましょう。

老化の根源は酸化(→サビ)と糖化(→コゲ)

老化の研究で今、注目されているのが「酸化」そして次におきる「糖化」からなる酸化糖化反応です。

私たちが吸い込んでいる空気の約2割が酸素です。そして、その酸素の90%以上は人間の活力源のエネルギー産生を司るミトコンドリアで使われ、そのうちの23%が有害な活性酸素に変化します。活性酸素というと元気で体に役立つ酸素のように聞こえますが、実は猛毒なのです。この**活性酸素は「酸化」という化学反応を起こして細胞を傷つけます。**人間

の体には活性酸素の働きを抑える抗酸化作用の働きを持った酵素が備わっています。その代表的なものが1969年にマッコード博士が発見した「**抗酸化酵素(SOD)**」です。この酵素は若いうちは十分に分泌され、活性酸素の働きを抑えてくれますが、40歳ころから抗酸化酵素の分泌は急激に減り、活性酸素の働きを抑えることができなくなってきます。それが老化の原因の一つです。生活習慣病の原因にもなります。**黒光りしていた鉄がいつの間にか酸化して赤茶してボロボロになってサビるわけです。このサビを遅らせることで、老化を遅らせ、病気を未然に防ぐ必要があります。**

活性酸素が発生するときは、①**激しい運動**をして大量に酸素を使ったとき、②**紫外線**を浴びたとき、③**たばこ**を吸ったとき、④**酒**を飲んだ時、⑤**排気ガス**や**排煙**を吸ったとき、などです。では、抗酸化物質にはどのようなものがあるのでしょうか。発生した活性酸素を生体内で除去するための抗酸化物質である**ビタミンC**、**ビタミンE**、**コエンザイムQ10(CoQ10)**、**リポ酸**、**グルタチオン**の**5種**からなる**抗酸化ネットワーク**が強力な相乗効果を発揮します。また、**適度な運動**、**野菜・果物**、**お茶(煎茶、ついで玉露)**などに**抗酸化作用**があります。

この酸化に大きく関与しているのが「**糖化**」です。活性酸素の働きを抑え無毒化する抗酸化酵素の主成分がたんぱく質です。**体内のたんぱく質は糖質と結びつくことによって糖化反応をおこし、抗酸化作用を失い、変性し、AGE(エージーイー、終末糖化物質)が産生されます。このAGEこそが老化を強力にすすめる悪玉です。**動脈硬化、皮膚のしわ、たるみ、シミ、くすみ、高血糖などはAGEの作用です。AGEが最初に発見されたのは食品です。AGEはたんぱく質と糖質を高温で調理すると生じます。例えば、ホットケーキを焼くと焦げ茶色になります。**これはメイラード反応と呼ばれ、この焦げた茶色の中にAGEが含まれているのです。**揚げ物、炒めもの、焼き物はNGで、生がbestで、ゆでる、煮る、蒸すがGoodです。AGEは食べ物から体に入っても多くは消化の過程で分解され、そのうち約7%が体内に長く蓄積されます。多くのAGEは、体内で余った糖がたんぱくと結びついて生成されます。AGEを減らすには、食べ過ぎず高血糖に注意する。AGEの多い食べ物を食べない。こうして、酸化と糖化はお互いに影響しあいながら老化への道を進みます。

- **男性更年期**の上手な付き合い方
- **サプリメント**の上手な飲み方
- 本当に良い「**かかりつけ医(家庭医)**」

は

- 上手な有酸素運動の仕方(ウォーキング)
- 腹7分目がベスト:面倒なカロリー計算をせず、体質改善を!(米では肥満=病気)
- 「隠れ肥満」:悪玉の内臓脂肪が本体
- 認知症防止に向けて、最新情報!
- 本当に怖いお酒の害は脂肪肝、肝硬変でなく、癌(食道癌、喉頭がん、咽頭がん):飲むと顔がすぐに赤くなる人、飲み始めた頃にすぐに顔が赤くなった人はアルコール→アセトアルデヒドが分解できず、100倍以上の確率で食道・喉頭・咽頭がんになる
- 骨粗しょう症:転倒→骨折→寝たきり、その防止薬は色々ありますが、特効薬を!
- 40歳過ぎたら、しっかりとした医師の下で健康診断を受けることが人生を生きる基本