

#4「正しい生活習慣と早期発見・治療で病気予防」→「健康増進」→「健康長寿」

【体質改善して人間改造をめざそう！】

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

はじめに

「25歳はお肌の曲がり角」というのはよく知られていますが、「人は血管とともに老いる」という有名な言葉があるほど、**血管は若さの重要な指標**です。この血管を収縮・拡張力で調べますと、40歳から急激に衰えていきますので、「**40歳は人生の曲がり角**」といえます。「健康」は失ったときに初めてその存在に気づく重要な財産です。健康は親孝行や幸福と同じ財産です。さて、ここでは自分の体を体質改善することで、自分自身が別人のように改造されていくのをめざします。残念ながらこの紙面で書けるのはほんの一部ですが、まずその一歩から実行して新しい素敵な自分を作りましょう。

正しい生活習慣を身につけましょう

その3本柱は「**食事**」「**運動**」「**精神生活**」です。しっかりと考え納得して、実行してください。「**食事**」に関しては、理想の体重：**BMI(体格指数) = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**、**23**台がベストです。25以上は過体重です。適性カロリー摂取量は60歳、55kgで男性、会社員では約2,000kcal/日、60歳、50kg、女性、会社員では約1,800kcal/日、となります。女性は男性よりも、年齢とともに、痩せている人ほどに適正カロリーは減ります。ご自分の適性カロリー量を考えて、それに合わせ食生活を整えてください。しかし、現実的には**カロリー制限は30% (全体で30%カット)**が良いと思います(**腹7分目**)。炭水化物(糖質:ご飯、パン、麺類)、肉は少なめ、魚、野菜は多めで、全体の**食事量を30%カット**しましょう。面倒なカロリー計算は不要です。一口に肥満といっても、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満があります。前者の**内臓脂肪型肥満が危険因子**です。隠れ肥満もありますので、腹部肥満の検査(CT検査・エコー検査)をして自分の状態をチェックしておきましょう。「ヤセル」という意味では**食事が2/3、運動が1/3**関連しています。「**運動**」:①**バランス**をよくする(転倒を防止して、寝たきりにならない)②**筋肉**を鍛える(加齢性筋肉減少症[サルコペニア]の防止)、③**関節・筋肉・腱の柔軟性**が基本です。①バランス強化には、**開眼片足1本立ち(片足で30秒ずつ)**がよいです。ロコモティブ(ロコモ)症候群のという言葉があるほどです。その**診断は「片足で靴下がはけない(一番厳しい)」**。あなたは大丈夫ですか?②**筋肉**を鍛えるには、スクワット、空気イス、つま先立ち、仰向けで下肢を30度上げる、スローステップ、など。運動全体では、**ウォーキング**がベスト。ジョギングは膝関節、ウォーキングは股関節を使います。膝関節の軟骨は骨と違い、再生しないので、傷んだらそれでおしまい。ですから、ウォーキングがイチオシ。ウォーキング シューズを履いて、やや速足、やや大股で、**週に合計で150分—180分**を目標に。「**精神生活**」も想像以上に大事です。いつもにこやかに笑いに包まれていると**副交感神経**が高まります。細かいことにくよくよせず、あまり働かせ過ぎないで、自分に正直に、家族や友人と接しましょう。好奇心をもって、物事に感動すると、「**幸せ**」に出会えます。折角の一度の人生ですから(人生、有限、ワンチャンス)、よく遊びましょう。

健康診断は受けた方が絶対に良いです

健康診断の必要性にはいろいろな意見がありますが、私はしっかりとした所で受けるべきと思います。**遅れたり誤った診断・治療は寿命を縮めるだけでなく、社会的にもマイナスで、経済的にも医療費・介護費など高額な費用がかかります**。多くのがんは発見された時点で治療すれば助かります。特に、早期がんではなおさらです。日本人の死因を死亡率から見ると、第1位 **がん**、第2位 **心血管疾患**、第3位 **肺炎**、第4位 **脳卒中**です。男性は2人に1人が、女性は3人に1人ががんになり、そのうち3人に1人ががんで亡くなります。**がんの死亡率は、男性では肺がん、胃がん、大腸がん、肝がん、前立腺がんの順、女性では大腸がん、肺がん、胃がん、乳がん、子宮がんの順**です。職場や自治体での検査での、胃のバリウム検査、肺のレントゲン検査・喀痰検査、大腸の便鮮血などは害が多く、益は

僅かです。きちんと胃カメラ、大腸ファイバー、肺 CT 検査をしましょう。肝がんなどの消化器がんには腹部 CT 検査と腫瘍マーカー、前立腺がんには PSA 検査、乳がんにはマンモグラフィ・超音波(エコー)検査、子宮頸がんには細胞診、などがベストです。年齢や状況にもよりますが、40 歳以上では 1-2 年に 1 回の受診が必要と思います。心血管疾患は心筋梗塞、脳卒中は脳梗塞、脳内出血・くも膜下出血です。最近増えてきたものに死亡率第 3 位の肺炎があります。今、注目されている COPD (慢性閉塞性肺疾患:慢性気管支炎と肺気腫の総称)とともに、たばこが大きな原因です。風邪でないのにせきやたんが続く、階段を上がる時に息切れがする、などという時には肺機能検査で肺年齢を計りましょう。65 歳過ぎたら寝る前に水でうがいをしましょう。

漢方薬のすすめ

西洋医学の薬は病気の原因を見つけると、その症状を抑える薬を処方します。それでは、その症状にしか有効ではありません。漢方では体全体を見て、その患者さんの潜在能力を最大限引き出すのです。効果は 2 週間ぐらいで判定できます。患者さんの証(しょう)に合わせ、「漢方のすりよせ」をし、体に合うとすべての訴えが治る可能性があり、「体質改善」ができるのです。肥満の人であれば、食欲抑制剤(西洋医学)を飲むのではなく、一生太りにくい体質を作るのです(漢方)。漢方の得意分野に高齢者と、女性の更年期障害があります。高齢になると糖尿病、高血圧、腰痛、インポテンツ、頻尿、不眠、意識低下などの生活習慣病をかかえ、これまであったエネルギーが衰え、だんだん元気がなくなっていくます。これらの症状は高齢であれば誰でも持っています。西洋医学であればこのような諸症状に対し、それぞれの薬が処方されますが漢方薬では 1 剤ですみ、医療費も軽減されるわけです。また、漢方には予防としても活用され、体調不良は特にないが、老後に備えて準備する健康増進作用もあります。加齢は誰も避けて通れない共通の課題であり、漢方の専門家では「40 過ぎたら八味丸」といわれるほどいろいろの加齢の症状に効きます。

サプリメントと上手く付き合うには

今、世界中でサプリはブームになっています。確かに、上手に不足している物質を補足するのは健康維持・長寿に向けて必須です。ビタミン、ミネラル、アミノ酸などの補充は必要です。しかし、不純で有害なサプリや高価、効果のほとんどないサプリは飲まないこと。不足している物質を調べること。過剰症に注意することです。きちんと専門家の意見を聞いて飲みましょう。それが費用の節減にもつながります。高くても副作用があり効果の少ないサプリを飲んでいませんか? どんなサプリが良いかお教えします。

男性もテストステロンで更年期を乗り越え、「凄—い」といわせよう

男性の意識低下、うつ、性欲低下、勃起障害、ED などの男性更年期障害は男性らしさを維持するテストステロンの減少によるのです。これこそ健康長寿のカギを握るホルモンです。血中テストステロンが低くなると生活習慣病、抑うつ、認知機能低下などが起こり、長寿への道が断たれます。それを防ぐためにはテストステロン軟膏塗布はイチオシ。ただ、日本では保険認可はされていませんがあります。ドキドキ感、トキメキ感、男性が力強く生きていくうえで必要です。女性は周りの男性にそのことを教えてください。

紙面の関係で省略しますが、次のことも大事ですので知っておいてください。

- ◆良質の睡眠は生活の基本です。6-8 時間の睡眠を。睡眠薬、漢方は上手に使いましょう。
- ◆LED 電球のブルーライトによる目の被害。LED は優れものですが、居間では従来の電球と併用を。
- ◆肌を若返らせよう。お風呂で足をごしごし洗うのはやめましょう。髪の毛も同じです。
- ◆便秘でなくなると体調アップ。サラダは消化が悪いです。運動、新薬、漢方、副交感神経↑を
- ◆お酒は非常にたちの悪い食道がん・喉頭がん・咽頭がんの原因です。ビール一杯で顔がすぐに赤くなる人はそうでない人に比べ、これらのがんになる率が 50-100 倍以上高いですのでご注意ください

駆け足の文章で、分かりにくい点も多いと思います。もっと、知りたい方はご説明します!!