

#5 今からでも遅くない:生活習慣を変えて元気になろう

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
Web では「高見 博」で検索

20年ぐらい前までは、サラリーマンの定年は55歳でした。そして、「老後」を迎えていました。今は60歳はおろか65歳以上になりそうです。それだけ長寿になってきたのです。しかし、その長寿が病気では仕方ありません(不健康長寿)。それではどうすれば健康でいられるでしょうか(健康長寿)。その答えは「40歳からの健康増進」です。40歳になると血管は老いてきます。また、精神的にも自律神経のうち、副交感神経の働きが弱くなってきます。人生をマラソンに例えると、40歳からがスタートになります。そして、40歳までは体力をつけるといったマラソンに向けた準備運動になります。健康や幸せはお金では買えません。家や車を買うのにエネルギーを使うよりも、健康に気を遣いましょう。あなたは「健康診断」を受けていますか。人生をメチャメチャ楽しむために……。

どんな生活習慣が良いのでしょうか

その基盤になるのは「食事」、「運動」、「精神生活」です。「食事」では動物性脂肪(脂身)、卵、バターなどの飽和脂肪酸を多く含んだ食品はできるだけ控えて、コレステロールの低い魚、野菜、魚介類、海藻類、大豆などの不飽和脂肪酸を多く含んだ食品を多くとりましょう。ご飯、パン、麺類などの炭水化物は多くとらないこと。ご飯は玄米や胚芽米がよいです。全体重は「腹7分目(全体重の1/3をカット)」です。理想の体重: BMI(体格指数) = 体重(Kg) ÷ 身長(M) ÷ 身長(M)、標準体重(Kg) = 身長(M) X 身長(M) X 23 です。BMIは25を超えると肥満、27以上だとかなりの肥満ということになります。また、BMI 18.5以下も痩せすぎでよくありません。「運動」は有酸素運動ではウォーキングがイチオシ。ウォーキングシューズで、週に180~240分歩きましょう。無酸素運動はスクワット、つま先立ち、開眼片側一本立ちがよいです。「精神生活」はこやかに、ストレスをためず、人と接することで副交感神経が高まります。好奇心や感動も大事です。

健やかな生活を送るために:健康診断のすすめ

周りの人に経済的にも社会的にも迷惑をかけないで、健康長寿でいるためには健康診断は欠かせないです。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。がんの死亡率は男性では①肺がん、②胃がん、③大腸がん、④肝がん、⑤前立腺がん、の順です。女性では①大腸がん、②肺がん、③胃がん、④乳癌、⑤子宮がん、です。一部のがんを除けば、がん検診で多くの方が助かります。ちなみに、胃がんのバリウム透視、肺がんのレントゲン撮影、大腸がんの便潜血、乳がんの触診、などは診断率が低く、あまり有益ではありません。

検査結果はしっかりと説明を受けて、理解してください

検査前に節制して良い結果をだそうとする人がいます。しかし、検査項目によっては大きく変わらないものがあります(例えば、LDLコレステロール)。メタボ(生活習慣病)の診断は、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール(善玉)、血糖などによります。これらの多くは肥満が解消すれば治ります。では、遺伝性(家族性)の強いものを書きます。これらが家族にいと要注意です。それは血糖、LDLコレステロール(悪玉)、尿酸です。これらが高値の方がご両親やご兄弟にいと、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、痛風などになる可能性が高くなります。がんもがん家系といって家族集積性が強いです。明らかに異常高値を示すときには、お薬を飲むことを勧めます。しかし、多くの場合は食事や運動に気を付けることで止められることが多いのです。一生飲むと決められたわけではありません。また、高血圧のマーカールとしてBNPがあり、心不全や心肥大

の診断に使います。

小太りでも注意:その原因は内臓脂肪の過多

脂肪には「皮下脂肪」と「内臓脂肪」があります。見た目には「小太り」で BMI が 25 を超えてなくても、血圧や血糖値が高い人には内臓脂肪が多いことが分かってきました。体内で余ったエネルギーは皮下脂肪として蓄積されますが、さらにすすむと内臓脂肪を蓄積します。日本人には多い傾向を示します。心血管系のリスクが増してアディポネクチンの低下やインスリン分泌異常がおこります。男性では加齢とともに皮下脂肪は減少し、内臓脂肪が増加します。女性は男性ほどではありません。ですから、男性に比べ心血管疾患になりにくいわけです。内臓脂肪は生活習慣の改善により減少し、アディポネクチンは上昇します。CT検査で簡便に調べられますので、是非調べて血管・脂質・血圧の異常のリスクを知りましょう。

骨密度の低下は 45 歳から:骨粗しょう症を予防して、健康寿命を延ばしましょう。

同じ 70 歳でも 20 歳くらい違う方がいます。この老化の違いの一つに「骨年齢」があります。猫背でがに股は歓迎されません。老化のもとになるのは「AGE(エージーイー)」という物質です。骨は半分がたんぱく質とコラーゲンでできており、このたんぱく質が糖と結合して熱が加わると、この AGE が骨にたまり、もろくなってきます。そして、転倒などで背骨や大腿骨を骨折して、寝たきりや要介護になります。骨は新陳代謝を繰り返して、新しい骨になります。今、よい薬がでてきていますので、**栄養と運動で骨に刺激を与え、丈夫な骨を持ちましょう。**

遺伝は人間にどのくらい影響しているのでしょうか？

今、遺伝子検査が熱いです。日本人はもともと「遺伝」を嫌いますので、遺伝子検査も外国に後れを取っています。しかし、**遺伝子検査**が日常行われるようになるのはすぐ先です。動物を使った研究では、**遺伝が 25%、環境が 75%**といわれています。日本でも一卵性双生児(DNA 遺伝子が全く同じ兄弟、姉妹)の研究では遺伝が **75%**とも言われています。今、彼らが高齢になった時の調査が行われています。「**長寿遺伝子(サーチュイン)**」が話題になっています。老化を遅らせ、寿命を延ばすこの遺伝子は普段は働いていませんが、スイッチを「オン」にすると老化の早さが穏やかになります。「オン」にする方法の一つに**カロリー制限(カロリス)**があります。「腹 7 分目」が大事です。また、細胞分裂にかかわる**テロメア**が短くなると、細胞分裂が止まるため細胞寿命が短くなります。サーチュイン遺伝子はテロメアが短くなるのを抑えます。顔の老化などの見た目の年齢差は内臓や血管の年齢差でもあります。また、がんでも診断後の生存期間に影響します。テロメアの短縮を抑えるには**肥満防止と運動、禁煙**です。今からでも遅くはありません。

たった一度の人生です。健康で幸せに生きましょう

「**人生 100 年時代**」に入ります。長寿者の特徴は、細かいことを気にしない、好奇心が強く凝り性、周りの人の世話をする、自立して人生を前向き、何かをしてよく体を動かす、などです。65 歳から 75 歳までの**前期高齢者**は心筋梗塞、脳卒中などの「**心・脳血管障害**」が多いのに対し、75 歳以上の**後期高齢者**は「**転倒、骨折**」、「**衰弱**」、「**認知症**」などが増えます。これらを克服して健康で自立した人生を送りましょう。「**認知症**」もその始まりを自覚するのは本人です。ごく初期は物忘れが始まる前に、抑うつ的になったりイライラしたり意欲が低下する前駆期があります。すべてにいえませんが、「**信頼のできるかかりつけ医**」をもちましょう。「人は歳を重ねただけでは老いない。**理想、目標、生きがい**を失ったときにはじめて老いる」。

知って得する豆知識:お時間のある時にいつでもご相談いたします。お尋ねください。

- **声を若くさせる**: 声を支配するのは反回神経と性ホルモン。12 歳頃の「声変わり」、そして今……。
- **サブリの有効利用**: アメリカではベイベーアスピリンが常識。アミノ酸、EPA/DHA は……
- **副交感神経**を高める: 急いだり、早い行動はしない。「ゆっくり、手際よく」。頑張ろう・頑張らない/あきらめない・あきらめよう(交感神経と副交感神経のバランス)アドレナリンとエンドルフィン。

- **体温**は 36 度前半、**脈**は 60—70. 体は冷やさない、脈は遅め。**体内時計(日内変動)**に着目を.....
- **ジェネリック薬品**(後発医薬品、ゾロ薬品)の利口な使い方は.....
- **ブルーライト問題**:LED(波長 460nm)やパソコンによる網膜障害は.....