

#6 元気に楽しく生活をしたい人に読んでいただきたい

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

40歳までに作り上げてきた自分を40歳とともにマラソンのスタート地点に立たせます。これから、人生の最終章に向かうまで楽しくも苦しい人生というドラマが始まります。50代になると走りも充実してきます。しかし、親や体の不調など何かと心配ごとが増えてきます。60代になりますと健康やお金の心配になってきます。そして、人生の終焉を迎えるころには、自分は何のために生きてきたのだろうかという「虚しさ」がこみ上げてくるのではないのでしょうか。ここでは、そのような人生にならないための知恵を提供します。少しでもお役にたてば幸いです。

老化する速度を遅くする生活習慣を実行しましょう

子供の頃はクラスの仲間の中にもみんな同じように見えても、中年になり学校のクラス会に行くと老けた姿や若い姿など若さに大きな違いがでます。この個人差は遺伝と環境によって決まります。その比率はおおよそ遺伝1:環境3です。ですから、環境因子を改善すれば老化を遅らすことができます。その第一は禁煙です。そして、運動が大事です。激しい運動は却ってよくなく、有酸素運動ではウォーキング、無酸素運動ではスクワットなどがよいです。食事も大事です。BMI(体格指数)は23が標準と思います。25を超える人は減量しましょう。まずは炭水化物であるご飯、パン、麺類を減らしてください。そのうえで、肉(飽和脂肪酸)と魚・野菜(不飽和脂肪酸)のうち、体にいい不飽和脂肪酸を中心にうまく組み合わせてください。さらに、不飽和脂肪酸の中には、EPA,DHAなどを含む魚の油の「オメガ3」、サラダ油の「オメガ6」、オリーブ油の「オメガ9」があります。オメガ3は炎症を抑え、心血管死などを防止する長寿の脂肪酸。従来はオメガ3とオメガ6はほぼ同一量の摂取でしたが、加工食品が増えてオメガ6が急増。これがアレルギーや炎症のもととなっています。これらの食事の改善でメタボは防ぎ、老化を遅らせましょう。

ロコモティブシンドローム(ロコモ):年齢とともに衰える下肢の筋力を強化する:メタボに続くロコモ

年齢とともに下肢の筋力が衰え、骨粗しょう症、変形性関節症、脊柱管狭窄症などによる神経障害とともに要介護への道に入らないようにすることが大事です。その「ロコモ」にならないために、ロコモ防止に努めてください。ロコモのチェックは①片足で靴下をはけない、②階段を上がるのに手すりが必要である、③家でやや重いものを持つのが困難である、などです。ロコモ度テストとしては、①下肢筋力をみる「立ち上がりテスト(片足で20-40cmの椅子から片足で立ちあがる)」があり、また、高齢者で歩行速度が低下するのは、歩行の回転数は変化せず、歩幅が短くなります。そのため、歩幅を測定する②「2ステップテスト」があります。詳しくはhttp://www.jsmr.org/locomotive_syndromeをみて下さい。トレーニングは、バランスを鍛える開眼片足立ちと、大腿部の筋力を鍛えるスクワットが基本です。

体を冷やさない:筋肉と糖分、体温、がんと不思議な関係

最近の若い人は体温が低めです。体温は夕方最高、夜中が低くなりますが、免疫力を高めるためにも36.5度は欲しいと思います。人間の体温の40%以上は筋肉が糖分を燃やして生まれます。その筋肉の70%は下半身の筋肉です。ですから、下半身が痩せれば血糖は増え、体温も下がります。しっかりと筋肉を鍛える必要があります。また、がんは冷えたところで増殖します。体の中で「心臓」と「脾臓」にはほとんどがんができません。心臓は体の約10%の熱を作っています。また、脾臓は赤血球を貯留しており、ともに体の中で体温の高いところです。ですから、冷えが好きながんにはならないのです。がんになるのは胃、大腸、肺などの外界と通じ、体温より低い外気温に接し

ている臓器ということになります。

睡眠不足は健康を害する:肥満やうつの原因です。規則正しい生活で8時間台の睡眠を

睡眠は食事、運動とともに大事な因子です。単に睡眠時間だけではなく、体の概日リズム(日内変動、体内時計)をしっかりと作ることが大事です。体に必須な副腎皮質ホルモンは午前中最も高く、夜遅くに最低になります。反対に、睡眠を誘導し日内変動の調整に役立っているメラトニンは夜中に最高になります。また、成長ホルモン、甲状腺ホルモン、性ホルモンも同様に夜中に最高になります。睡眠に備えて体の機能を下げると、血圧や体温は夜中が最低で、昼間の午後から夕方が高くなります。睡眠は食欲の摂食ホルモンにも影響しています。睡眠不足になりますと、「食欲増進」ホルモンのグレリン(アクセルの役目)が増加して、「食欲抑制」ホルモンのレプチン(ブレーキの役目)が減少します。そして、過食→肥満へ向かうのです。ですから、1日の摂取カロリーだけでなく、摂取タイミングが肥満と大きく関連しています。朝食抜きの食事は昼夜食へシフトします。夜10時以降の食事は脂肪蓄積(BMI増加)の1番の原因です。日本人の睡眠時間は外国と比べ減少しています。睡眠不足でインスリン抵抗性の人(糖尿病)やうつの人が増えています。8時間台の質のいい睡眠が必要です。社会スケジュールのリズムと正しい睡眠・生体リズムの間に生じるミスマッチ(社会的ジェットラグ)を知って、仕事と健康のバランスをとってください。

日本と欧米では治療方針が違うものがあります:その代表がアスピリン内服の可否

アスピリンはその主成分であるアセチルサリチル酸は植物由来の薬で、130年前から解熱鎮痛剤で使われています。また、血栓を抑え血液の凝固を防ぐため心筋梗塞・脳梗塞の予防に使われています。また、がん(特に大腸がん)の予防にも効果があることが分かってきました。そのため、欧米ではこれらの予防のため低用量のアスピリン(70-80mg)を飲む(特に中年以上の人)のが習慣になっています。家庭医も勧め、ドラッグストアには「ベビーアスピリン」として80mg程度の低用量の薬として売られています。さて、日本ではといいますと、心筋梗塞や脳梗塞を起こした人は再発の予防としてのんでいますが、そうでない人が1次的予防として飲んでる話は聞きません。2014年2月の厚労省の報告でも、アスピリンは大腸ポリープの再発を抑制するけれど、胃潰瘍や消化管・脳出血の可能性があるため市販薬を購入するのは控えてほしい、といっています。確かに出血という副作用はありますが、少量であれば飲んだ方が得では。

認知症になるまでにはいろいろな症状があります:軽度認知障害を見つけ、超早期の予防投与を

認知症は今、脚光を浴びています。その診断と治療は難しいのですが、最近よく言われていることに、「軽度認知障害(MCI)」という概念があります。これは、加齢に伴う物忘れ以上、認知症未満の状態をいいます。誰でも加齢による物忘れはあります。このMCIは認知症の予備軍です。MCIは65歳以上の5%が該当し、MCIになった1年後には10%が、4年後には半数が認知症になるといわれています。この認知症の治療戦略は世界で熱い戦いをしています。近いうちには効果絶大な予防薬ができるかもしれません。現在は当面、抗酸化成分や葉酸を含んだ黄緑色野菜やオメガ3脂肪酸を含んだ青魚の摂取、有酸素運動、しっかりと睡眠が重要といえます。ちなみに、イチヨウ葉の効果は疑問視されています。

良いかかりつけ医(家庭医)を選ぶのは難しいです。でも、いるといないでは大きな違いです。

なにも開業医でなくてもよいと思います。小さな病院で何でも相談に乗ってくれる医師であれば合格でしょう。肝心なことは、医療全般に知識があり、患者さんとともに病気を治そうとする気迫のあることです。偏った医学知識、偏屈した性格の医師では不的確です。あまり薬を出さない、よく話を聞いてくれる、外来が終わった時に満足感が得られる、親しみが持てて相性がいい感じがする、こんな医師が良いと思います。なぜなら、どんな病気になるか分かりませんし、どんな名医・良医といっても完璧な人はいませんから、究極分かることと、分からないことがはっきりし、分からないことに対しては必要があれば、他の施設を紹介するなり、最善を尽くす。人間の質が良く、医療の神髄を知っ

ている医師が良いです。