



健康なくらしのために今なすべきこと

2011年3月

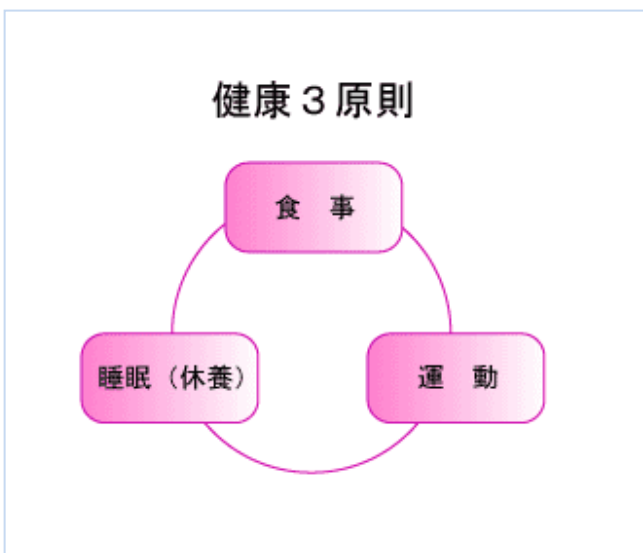
さかきばらクリニック

院長 榑原 映枝

目次

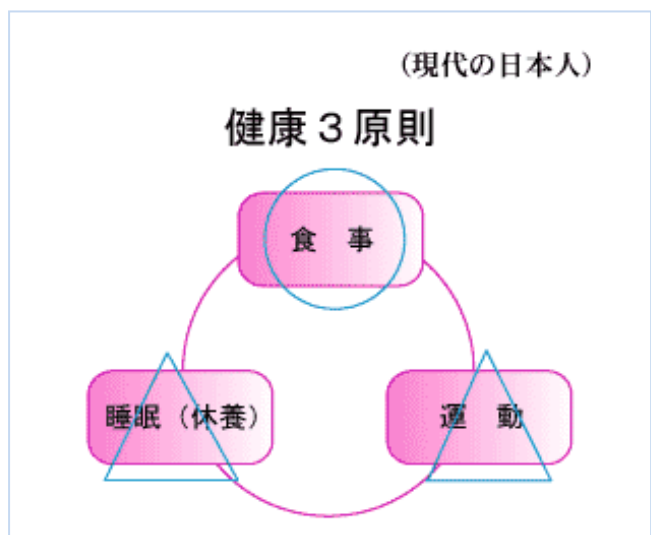
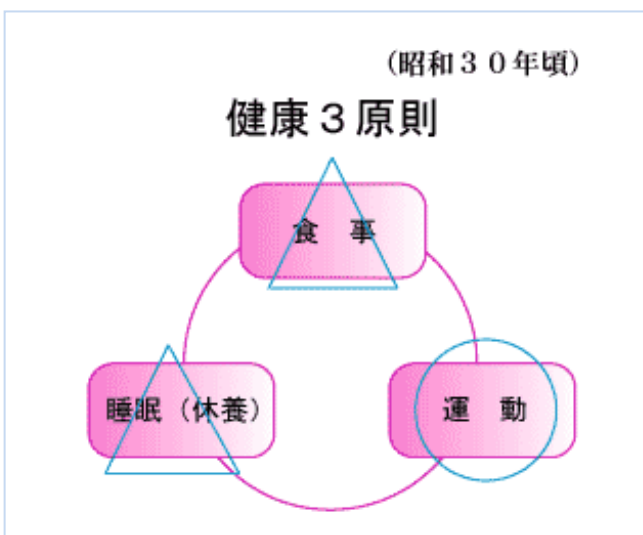
1. 健康3原則
2. 栄養
3. 運動
4. 睡眠
5. 禁煙（補足）

1. 健康3原則



健康3原則については厚労省のホームページでもよく取り上げられるが、栄養（食事）、睡眠、運動の三つが健康3原則であり、健康な暮らしを継続するためにはこれらに注目する必要がある。

昭和30年頃の健康3原則を考えてみよう。当時は戦争がやっと終わって、日本が立ち直った時期である。学校給食が始まり、子どもたちの栄養が足り始めたが、栄養はやっとやっとの状態であった。人々は長時間働いていたので、睡眠もやっとならざるを得なかった。一方、運動はといえば、



車も交通手段も今ほど多くなかったので、みんなよく歩き、よく動いたので充足されていた。現代の日本人を考えると、栄養は満ち足り、夜更かしになって、睡眠は足りず、運動量は昭和 30 年代に比べれば少ない。

カリフォルニア大学のブレスロー教授が昭和 48 年頃、カリフォルニアの住民 7000 人を対象に、いろいろな年代の人たちに、アンケートをとり、その後のその人たちの健康状態を調べた、たいへん有名な研究がある。アンケートは 7 項目あるが、やはりこれを見ていただくと、睡眠、運動、食事という健康三原則の三つがみごとに入っている。

- | | |
|------------|------------------|
| ①適正な睡眠時間 | ⑤定期的にかなり激しい運動をする |
| ②喫煙をしない | ⑥朝食を毎日食べる |
| ③適正体重を維持する | ⑦間食をしない |
| ④過度の飲酒をしない | |

2. 栄養

まず、1 項目目の栄養について話していこう。昨今、ニューヨークでお寿司がはやっているとかヨーロッパで和食が取りざたされているというように海外で和食がブームになっているが、日本の風土にあった健康的な食生活のキーワードは「まごはやさしい」である。

まごはやさしい

- 豆類
- ごま
- わかめ (海藻類)
- 野菜
- 魚
- しいたけ (きのこ類)
- いも類

まず、「ま」は豆である。豆類代表の大豆にはイソフラボンという大変有用な抗酸化物質があり、このイソフラボンには女性ホルモン類似作用があるので、とくに女性の方は豆類を召し上がるといつまでも美しくいられる。「ご」はごまであり「は」は「わ」で、わかめを始めとする海藻類である。「や」は当然野菜であり、「さ」は魚である。「し」はしいたけを始めとするきのこ類である、しいたけは骨のために必要なビタミン D を豊富に含む大変よい食品である。「い」はいも類、穀類をさす。

「まごはやさしい」の野菜の部分を取り出したのが以下の表である。にょいの強いもの、色の濃いもの、そうした野菜には豊富な栄養素が含まれており、様々な効用がある。

春の野菜の効用

野菜名	効用
筍	動脈硬化、心臓病の予防、老化防止
よもぎ	大脳を活性化、のぼせ解消
うど	血液の循環をよくする、血糖抑制、精神安定、発汗作用、食欲増進、肩こり、疲労回復
セロリ	血圧低下、血液浄化
かぶ	糖尿・動脈硬化予防・二日酔い、咳止め
ごぼう	整腸、発ガン物質排泄、老化防止

夏の野菜の効用

野菜名	効用
きゅうり	むくみ、高血圧、心臓病
なす	生体調節機能、動脈硬化、発ガン防止
冬瓜	むくみ、解熱、免疫力
アスパラガス	整腸
大葉	精神安定、食欲増進
トマト	高血圧予防、食欲増進、抗酸化作用、ガン予防、老化防止、心疾患予防

秋の野菜の効用

野菜名	効用
さつまいも	(ビタミンCが豊富なので)鉄分の吸収、コラーゲン生成に有効、便秘に有効
山芋	滋養強壮、眼精疲労、白内障、糖尿病
里芋	脳の活性化、動脈硬化防止、便通、冷え性
食用菊	貧血予防、目の疲れ、肩こり
ほうれん草	ガン・動脈硬化予防、肌荒れ、カゼ予防
柿	血圧降下作用、酒酔い防止
りんご	整腸、大腸ガン予防、高血圧予防

冬の野菜の効用

野菜名	効用
かぼちゃ	目・鼻・のど・耳・子宮等の粘膜強化、カゼ予防
れんこん	肝臓の働き強化、カゼ予防、咳止め、血液浄化、造血作用
ねぎ	食欲増進、身体を温める
せり	鼻血・歯茎からの止血、利尿効果、高血圧、血液浄化
大根	整腸作用、カゼ

資料：「免疫力で子どもを強くする」 食べもの文化編集部編、芽ばえ社

春に向かう季節には、筍、よもぎ、うど、セロリ、かぶ、ごぼうがお勧めである。セロリが嫌いという人が多いが、セロリは繊維も多く血圧低下作用もあるのでぜひ食べていただきたい。今はスーパーなどで春の山菜や野菜のコーナーなどもあり、春野菜を目でも楽しむことができるので、ぜひ召し上がっていただきたい。

今、日本では多くの野菜が1年中手に入るようになったが、もともと、きゅうりやなすなどは夏の野菜である。旬の野菜にはビタミン、ミネラルといった栄養素が一番豊富に入っている。夏に旬の野菜として、本来の夏の野菜をとっていただきたい。

食欲の秋に私が一番頭を悩ますのは柿である。糖尿病の患者さんたちは、柿が大好きで、柿を食べて血糖値が悪くなる人が多いので困っている。しかし柿そのものにはとてもよい効用がある。干し柿やドライフルーツというのはまた別の意味で栄養素が濃くなっていて有効である。ほうれん草も今では1年中出ているが、秋の野菜は秋に食するとよい。

冬の野菜というのは一般に根菜類が多く、お鍋に適した物が多いので、おそらく皆様よく召し上がっていると思う。

ここで、メタボリックシンドロームについて少しふれておく。厚生省が日本の生活習慣病を少しでも減らそうと考えて、メタボリックシンドロームという概念を打ち出し、特定健診をはじめとするいろいろな検診を推進してから久しい。

メタボリックシンドローム診断基準

日本におけるMetSの診断には、必須項目としてウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上であることがまず前提となります。これは男女とも内臓脂肪面積が100cm²であることに相当します。これに加えて、脂質代謝異常(高中性脂肪血症・低HDLコレステロール血症)、高血圧、高血糖の各項目のうち、2つが基準値を超えていればメタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドローム (MetS) の診断基準

メタボリックシンドロームと診断されるためには
必須項目が該当かつ追加項目3つのうちの2つ以上を満たすことが条件

定義レベル	
必須項目	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;"> ウエスト周囲径 男性 女性 </div> <div style="text-align: right;"> ≥85 cm ≥90 cm </div> </div>
追加項目	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;"> トリグリセライド HDLコレステロール いずれか、又は両方 </div> <div style="text-align: right;"> ≥150 mg/dL < 40 mg/dL </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;"> 最高(収縮期)血圧 最低(拡張期)血圧 いずれか、又は両方 </div> <div style="text-align: right;"> ≥130 mmHg ≥ 85 mmHg </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;"> 空腹時血糖 </div> <div style="text-align: right;"> ≥110 mg/dL </div> </div>

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会:日本内科学会雑誌,94(4),794-809,2005

メタボリックシンドロームというのは内臓脂肪の指標であり、定義的にはお腹をグッとふくらませて、お腹の一番太くなったところを測る。男性の場合、85cm 以上、女性の場合、90cm 以上を当確という。これについては内科学会でいろいろまだ論議があり、少し改変する予定であるが、現行は男性が 85cm 上、女性が 90cm である。私のクリニックではナースたちがおまけをしないで、お腹をおもいきりふくらませたところで測るので、ふだんのウエストとはちょっと違うといってみな悲しそうな顔をする。腹囲、プラス、コレステロール、血圧、血糖の数値が関係する。中性脂肪が 150 以上、または HDL 善玉コレステロールが 40 未満。血圧については高い方が 130 以上、または 85 以上。空腹時血糖が 110 以上。メタボの基準としてはウエストが当確でその他の 3 項目のどれか二つ以上が満たされた場合、メタボリックシンドロームということになる。

ではメタボの人もそうでない人も、どうやって食事をしていくかについてごく簡単に、覚えていてほしいことだけを申し上げる。今も言ったように、メタボリックシンドロームの原因は内臓の周りに脂肪が付きすぎることである。内臓の周りの脂肪は表から見てもわからないのだが、CT の検査をすると、とてもよくわかる。全員が CT 検査を受けるというのはコストパフォーマンスが悪いし、被爆の問題もあるので、それを代用するためにお腹の周りをはかたりしている。内臓の周りに脂肪がたまらないようにするにはどうしたらよいのだろうか？まず、食事は必ず朝昼晩 3 回食べること。チェコのアブリー博士の研究でも実証されているが、食事量が一定の場合、回数が多くなればなるほど、肥満は防げる。だから胃の手術をして、6 分食とか 8 分食とか、食事を分けている方は胃袋が少なくなって、貯められないから吸収が悪いというのはあるのだが、太りにくい。小分けして食べるというのは内臓脂肪を予防する大きな知恵である。また、よくかんで食べるというのが大事である。「よくかんで食べる」というのを頭の中に入れておくだけでも 1kg くらい体重が減るかもしれない。なぜよくかんで食べると体重が減るのだろうか？簡単に言うと、よくかむとヒスタミンをいう物質が体


内に出てくる。このヒスタミンという物質は脳にいくと脳の満腹中枢を刺激するので、満腹感が早く得られる。もちろん、糖が吸収されて、血糖値が上がるのだが、かむという行為がヒスタミンの分泌を盛んにするので、満腹中枢を刺激して、食事のスピードが落ちる。だから食べ過ぎを防ぐためにはよくかむというのがとても大事である。

SUNDAY NIKKEI
(日本経済新聞)
2010年2月21日(日)
に掲載

(ほ) (ど) (ほ) (ど) 健康術

いくらダイエットをして
も、なかなか、やせないとい
う人が多い。「太りやす
い」「やせにくい」という
体質はあるのだろうか。
太る原因を一言でいえ
ば、運動などで消費したエ
ネルギーより、食事のカロ
リーのほうが多いためだ。
やせられないと悩んでいる
人は、まず1日の運動量と、
食べている量をチェックし
てみる必要がある。
両者のバランスが適切か
どうかを考えると、他人
と比べてみるのも参考にな
るだろう。
たとえば、同じ会社に勤
めていても、一日中机の前
に座っている人と、営業な
どで外を歩き回っている人
とでは、運動量がまるで違
う。その差は、体重0.5kg
とすると、「コンジニ」の概十
分に相当する。
ただし、同じ物を食べ、
同じ仕事をしていても、太
る人と太らない人がいるの
も確かだ。

その理由の1つは「基礎
代謝量」の違いにある。昔
から知られていたものだ
が、測定が難しく、特に役
立つ場面もあまりなく、忘
れられた存在となってい
た。最近、ダイエットにつ
いての研究が進み、重要性
がクローズアップされてき
た。
基礎代謝量とは「食事の
あと三日ほどして、ゼ氏勿
度の部屋で、何もしていな
い状態で」測った消費カロ
リーをさす。人間は、何も
していなくても、呼吸、血
液循環、消化、脳活動など
で全エネルギーの3分の2
くらいを消費している。



イラスト・中村 久美

運動・食事 バランスが重要

10歳代でピークとなり、
その後、年齢とともに減少
していく。男性より女性が
まだ脂肪質の人より脂肪太
りの人の方が少ない。基礎
代謝量が少ない人ほどやせ
にくい。ダイエットでも低
下してしまうため、挫折やリ
バウンドの原因にもなっ
ている。

これ以外にも個人差の要
因があり、遺伝の違い(体
質)が関係している。
脂肪細胞にたまつた「脂
肪酸」がエネルギーとして
消費される際、自律神経が
指令を送る役割を担う。と
ころが、脂肪細胞で指令を
うまく受け取れないという
体質の人がいて、脂肪酸が
溜ってしまふ。そのため、
努力したほどにはやせられ
ない。
しかし、重要なのは、や
はりカロリーバランス。肥
満の解消には、食べ過ぎて
いないか、感情な生活を送
っていないかなど、日常生
活の点検から始めよう。
(新潟大学教授 岡田正彦)

2010年2月の日経新聞に基礎代謝について書いてある記事があった。人間が単に息をして座っているだけでどれくらいのカロリーを消費できるかというのが基礎代謝である。同じものを食べても太る人と太らない人がいるということの大きな因子となっているのが、基礎代謝である。基礎代謝の高い人は同じものを食べても太らないが、基礎代謝の低い人は同じものを食べてもどんどん蓄積されていく。基礎代謝というのは、食事をしてから摂氏20度の部屋で半日間なにもしない状態で測った消費カロリーをさす。

何もしていなくても息もしていれば、血めぐりもあり、頭でものを考えたりするので、それだけで、三分の二のエネルギーを消費することができるといわれている。10代でピークになり、その後だんだん落ちていく。脂肪太り人の方は基礎代謝が少なく、筋肉が多ければ多いほど基礎代謝が増える。だから筋肉が多い人は同じ量を食べても太らないということになる。人間はいくつになっても筋肉を鍛えるということは重要である。なにも特別な難しいことをやらなくても、歩き方一つで大臀筋などを鍛えることができる。

2011年2月の日経新聞に老化・がん予防に効果がある食品の記事が記載されていた。ご存じのように赤ワインはポリフェノールが多く、老化・がん予防になる抗酸化物質である。その他、トマトのリコピンなど、食べ物、とくに野菜に含まれている抗酸化物質を総称してファイトケミカルないしフィトケミカルという。地中海沿岸地域の食事は圧倒的にポリフェノールが多く、地中海気候と相まって、かの地の人たちは非常に若々しく元気であるといわれている。大豆に含まれるイソフラボン、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニン、お茶のカテキンなどはそういうフィトケミカルが入っており、抗酸化作用が強い。

高血圧の食事療法の中心は減塩である。日本人はもともと風土的に大変塩分が多い食事をしているので、血圧が高くない人も減塩に努めるとよい。まず最初のステップとして1日の適正カロリーを知っておく必要がある。適正カロリーというのは糖尿病の食事コントロールにもつながるものだが、標準体重×25 というのが静かな暮らしをしている方の適正カロリーである。係数は労働の軽重に応じてほしい 25 から 30 である。標準体重というのは、自分の現在の体重ではない。標準体重は以下の式により求められる。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

身長が 160cm の人であれば標準体重は約 56kg であり、軽労作の場合、適正カロリーは 1550kcal となる。

食べ過ぎに注意しましょう！

身長(cm)	標準体重(kg)	1日摂取エネルギー量の目安(約)		
		軽労作	普通の労作	重い労作
145	46.3	1,270	1,500	1,620
150	49.5	1,360	1,600	1,730
155	52.9	1,460	1,720	1,850
160	56.3	1,550	1,830	1,970
165	59.9	1,650	1,950	2,100
170	63.6	1,750	2,070	2,230
175	67.4	1,850	2,190	2,360
180	71.3	1,960	2,320	2,500
185	75.3	2,070	2,450	2,640

* 軽労作(デスクワークが主な人、主婦など) 25~30kcal/kg標準体重
 * 普通の労作(立ち仕事が多い職業) 30~35kcal/kg標準体重
 * 重労作(力仕事の多い職業) 35~kcal/kg標準体重

資料：武田薬品工業株式会社

カロリーの1単位が 80 kcal なので、1600kcal というのは 20 単位ということになる。体重が標準体重より重い場合、標準体重から計算した基礎代謝量プラスアルファのエネルギーをとり続けていると、やがて標準体重まで体重を落とすことができる。たとえば身長 165cm、体重 70kg の人がいるとする。その人の標準体重は 60kg である。その人が痩せようと思った場合、極端なダイエットをする必要はなく、自分の身長から割り出した標準体重に見合う摂取カロリー1650 kcal をとり続けると、体重は必ず標準体重まで落ちる。

人間の体重を 1kg を減らすためには 7000 kcal のエネルギーを節約する必要がある。つまり 7000 kcal 減らした食事をするると 1kg 分減る。でもそれはとても大変である。また運動で 7000 kcal 減らすのも相当な運動量を必要とする。一方、自分の標準体重を割り出して、標準体重にふさわしいカロリー摂取を続けていれば、必ず標準体重になる。だから、自分は太っている、何を食べても太る、水を飲んでも太るというのは全く当たらない。ある特殊な病気、つまり代謝が落ちるような甲状腺機能低下といった病気でなければ、標準体重に見合った消費カロリーを摂取すれば標準体重まで落とすことができる。

外食の取り方のコツは定食物を食べることである。カツ丼とか天丼といった丼物は避けていただきたい。特に男性はいくつになっても丼物がお好きだと思うが、それをなるべく避けて、焼き魚定食とか、せめて唐揚げ定食とかにしていただければ、摂取する栄養素の種類からいってもカロリーからいってもよろしいと思う。女の方は、ランチタイムにお友達と連れだってフレンチやイタリアンのお店にいらっしゃる機会も多いと思う。そういうお店に行ってはいけないというのではなく、行ってもかまわないので、2~3日、ないし1週間以内に帳尻を合わせていただきたい。「今日のお昼はいつもの2倍食べてしまった」と思ったら、夕食を抜くのではなく、毎日200kcalずつ節約すれば3~4日で元に戻る。人間は食べる楽しみがないと生きていけないので、召し上がってもかまわないので、その後、必ず帳尻を合わせていただきたい。

調理の工夫という点で申し上げれば、出汁をとるとか、塩は最初から加えるのではなく、最後に一ふりするようになれば、かなり量を控えることができる。いろいろ工夫して塩分量を節約していただきたい。がんじがらめに減塩とか摂取エネルギーを低減するのではなく、ストレスを避けるために、自分にご褒美といった意味合いで、「これだけはいいい」というのを1品添えるというのもよいだろう。たとえ、塩分が2g多くなってしまっても、それで満足できるなら、次からまたがんばれるかもしれない。

3. 運動

運動するには体力が基本となる。そして、この体力は持久力、柔軟性、筋力という3つの要素から成り立つ。中等以下の高血圧の人には有酸素運動が有効であるが、これは持久力を養うものである。運動、運動と言っても、筋トレをしたりマラソンをしたりするばかりが運動ではない。柔軟性を養うこともひじょうに大切で、そのためにはストレッチをやっていただきたい。年をとってくると体が硬くなるので、お風呂から出た後、体が温まって、やわらかくなっているときに、無理のない範囲でストレッチを続けていただくとよいと思う。最初は何回もできないかもしれないが、少しずつから始めて続けていけば、ストレッチは必ず効果がでる。



資料：ノバルティスファーマ株式会社 「生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック」

今はウォーキングがブームとなっているが、軽症から中等症の血圧の方、運動が不足していると思われる方、塩分をたくさん取ってしまう方、10%くらい標準体重をオーバーしている方、糖尿病の方、ストレスが多いなどと思う方などはウォーキングが大変有効である。ただし、血圧が高かったり、風邪をひいていたり、不整脈があったりとか、いろいろトラブっている人は無理をしないようにしていただきたい。また高度肥満の方もは歩くと膝にきてしまうので注意していただきたい

歩くスピードであるが、膝や腰などに問題がなければ、ある程度負荷をかけないと効力がないので、それなりのスピードをもって歩いていただきたい。脈拍がちょっと早くなる、ちょっと息がきついかなどと思うが、会話は楽にできるくらいのペースがよい。

あごをひいて肩の力をぬき、リラックスして、できるだけ背中をのばすようにして歩く。年と共に歩幅は狭くなるものだが、狭くなった歩幅を急に広くしようと思っても無理である。だからウォーキングをするときは昨日より今日、今日より明日というふうに、歩幅を半歩でも、足の指分だけでもいいので、少しずつ大きく、大股で歩くようにするとよい。膝が中に入っても外に出ても膝を痛めるので、まっすぐ直線上を歩くようなつもりで歩幅を大きく歩いていただきたい。

1日30分～60分、歩数にしたら8000歩から10000歩が目標だが、30分で1万歩はあるけないので、1万歩歩くためには60分～80分が必要である。このペースで週に3日以上、1週間で3時間以上歩かれるとよいと思う。水分補給も忘れないようにしたい。

血圧を下げるための手段として有酸素運動が有効であり、アクアビクス、ダンス、ウォーキング、ラジオ体操、太極拳、サイクリングなどがあげられる。それよりも強度の運動、テニス、バレーボール、サッカー、登山などは血圧を下げるためにはならない。

家庭血圧について少々ふれておこう。昔から白衣高血圧といって、医者に行くと血圧が上がる方が多く、その場合は家庭血圧が推奨されている。家庭で、ある一定のスタイルで測った場合、医者にきて測るより、血圧は5～10 mmHg低めになるといわれている。130台、80台以内に収まっていたらよい。腕のタイプの血圧計をお持ちの方が多くと思うが、そのタイプが一番よく、長く使っていると、カフ（巻き付ける部分）が傷むので、それだけ交換してもいいと思う。朝でも夜でもいいので、一定の時刻に一定の条件で姿勢を一定にしてはかっていたらよい。数字だけで一喜一憂せず、全体的な傾向をつかんでいただきたいと思う。

家庭で血圧を測る場合、器械のくせ、カフの巻き方、加圧の仕方、測るにいたる環境の違いにより、数値がぶれることが多い。自宅の血圧計を主治医のところを持っていき、クリニックの血圧計と自宅の血圧計ではどれくらい差があるかキャリブレーションしてもらおうとよいだろう。自宅で測る場合、3回くらい測るとよい。通常、数値はだんだん下がってくる。主治医に報告するのは真ん中の数値か平均でよいと思う。平均をだすためには自分で計算するわけだが、それがすごくいい頭の体操になる。

4. 睡眠

よい睡眠をとるためにはどうしたらよいだろう？睡眠の基本であるが、どんなに前の晩遅くても、朝になったら起きてしまった方がよい。起きて日の光を浴びるとその日の睡眠がよくなる。

◆ 睡眠の基本 ◆

- ・朝の光を浴びよう
- ・三食きちんと、よく噛もう
- ・昼間はしっかり体を動かそう
- ・寝る前のお風呂はぬるめでゆっくりと
- ・眠れなくてもあせらない
- ・眠るためにリラックスタイムを

子どもにも言えることだが、食事はきちんとよく噛んで食べる。昼間は活動的に動く。寝る前に熱い風呂に入るはいけない。寝ようと思えば40度以下の少しぬるめのお風呂にゆっくり入る。あせると眠れなくなるので、あせったときはいったん布団から出て、ほかのことをするとよい。寝るのは儀式的なものもあるので、「これをやったら寝る」というようなことを決めておくと眠る準備ができる。これは年齢を問わず共通のことのようだ。

夜眠れないと昼寝をする人もいだろう。昼寝は気持ちがよいが、必ず午後3時より前に終わらせてほしい。そして1回の昼寝は30分以内にしていただきたい。どんなに寝不足でも昼寝でぐっすり2時間も寝てしまうと、また夜眠れないという悪循環に陥る。昼寝はあくまでも補助睡眠なので、どうしても眠くなってしまったら30分くらい寝てもいいが、そうでなければ寝なくてよい。昨日眠れなかったからといって7時に布団に入っても眠れないので、眠る体勢をとって、ゆっくり布団に入るようにしたい。寝室にはエアコン、加湿器、除湿器などがあると思うが、直接風が当たらないようにしていただきたい。完璧に静かにするとかえって神経が冴えるので、もし神経が研ぎすまされるようであればBGMをかけるのもいいし、真っ暗にしないで小明かりをつけるのもいい。

適正な睡眠時間は7~8時間とされるが、一応6時間キープで大丈夫と言われている。睡眠は午後11時から午前2時までがゴールデンタイムである。午後11時から2時までの間にグロースホルモンが出て、人間の機能回復に役に立つので、その時間をキーとしてお休みになるといいと思う。

5. 禁煙（補足）

日本はまだ喫煙率が非常に高く、タバコも外国に比べて安い。今回、タバコについて一つだけ申し上げたいのはライトとかマイルドとかはまったく意味がないということである。タバコのニコチン量は機械で測定しているが、ライトとかマイルドは吸い口に空気穴をたくさんあけて空気を薄めてニコチン濃度が低くなるようにして売っている。ところが、喫煙者の心理としてタバコを吸おうと思うと、軽いタバコの場合は深く吸うし、押しえて吸うし、結局どんなタバコを吸っても入ってくるニコチンは同じなのである。ある一定のニコチン量が入ってしまうから、自分はマイルドだからいい、とかライトだからいいというのは当たらない。

タバコを完全に禁煙した場合、平均して体重は2~3kg太ると言われている。理由はいくつかあるが、大きなものは二つ。一つはニコチンやタールの害によって、体がマイナスだったのが、元のナチュラルな体に戻り、ものの吸収がよくなるという理由。それには味が美味しくなって食が進むとか、生活習慣が変わって、より健康的になるとかも含まれる。もう一つは口寂しくて食べてしまうという理由であり、これが圧倒的である。シュガーレスガムならよいが、黒飴をなめたりしていると確実に太る。そうした場合は2kg、3kgを越えて確実に

に太る。私は禁煙を専門にしているが、私は、禁煙直後に体重が増えることに関してはあまりうるさく言わない。なぜかという、ニコチン依存症というのは一つの病気であり、それからはずれただけでも相当ストレスがかかっている。そうしたときに体重が増えただけのと言うと、またストレスが増して喫煙習慣に戻ってしまうことがある。とりあえず、タバコを止めれば平均 2～3kg は太るが、私は、肥満のことはまた健康になってからのことにしようというスタンスでいる。禁煙を始めると同時に体重を測り始めて、一緒に体重を増やさないように伴走するというイメージで禁煙外来などもやっている。

◆ 参考文献

- ・『子どもの睡眠』 神山 潤著、芽ばえ社
- ・『免疫力で子どもを強くする』 食べもの文化編集部編、芽ばえ社
- ・『日本抗加齢医学会雑誌 2010 Vol.6 No.1』 メディカルレビュー社
- ・『生活習慣病のための運動習慣化ガイドブック』 ノバルティスファーマ株式会社
- ・その他

◆ 参考閲覧サイト

- ・財団法人 健康・体力づくり事業財団
「健康ネット 健康・体力アップ 高齢者の健康運動」 <http://www.health-net.or.jp/>

著作権は榊原映枝または医療法人社団 若梅会 さかきばらクリニックに帰属します。本サイトに掲載されているすべての文章、イラスト、写真などの無断転載を禁止します。