



## 健康なくらし そのノウハウ

～ 老化をあきらめない！ ～

2012年4月

さかきばらクリニック

院長 榎原 映枝

### 目次

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. ひとなぜ老いるのか？    | 4-1. 健康三原則の遵守     |
| 2. 寿命と健康寿命のちがいは？ | 4-2. 生活習慣病の是正     |
| 3. 健康なくらし その目的は？ | 4-3. 笑いのあるくらし     |
| 4. 健康なくらし そのノウハウ | 5. 付録 インフルエンザについて |

### 1. ひとなぜ老いるのか？

まず、老化現象とはどういうものか考えてみよう。皮膚は40才頃からしわが深まり、弾力もなくなる。毛髪は白髪となったり、毛が抜けて禿げたりするが、個人差が大きい。視力、聴力も20才を過ぎると衰えてくる。

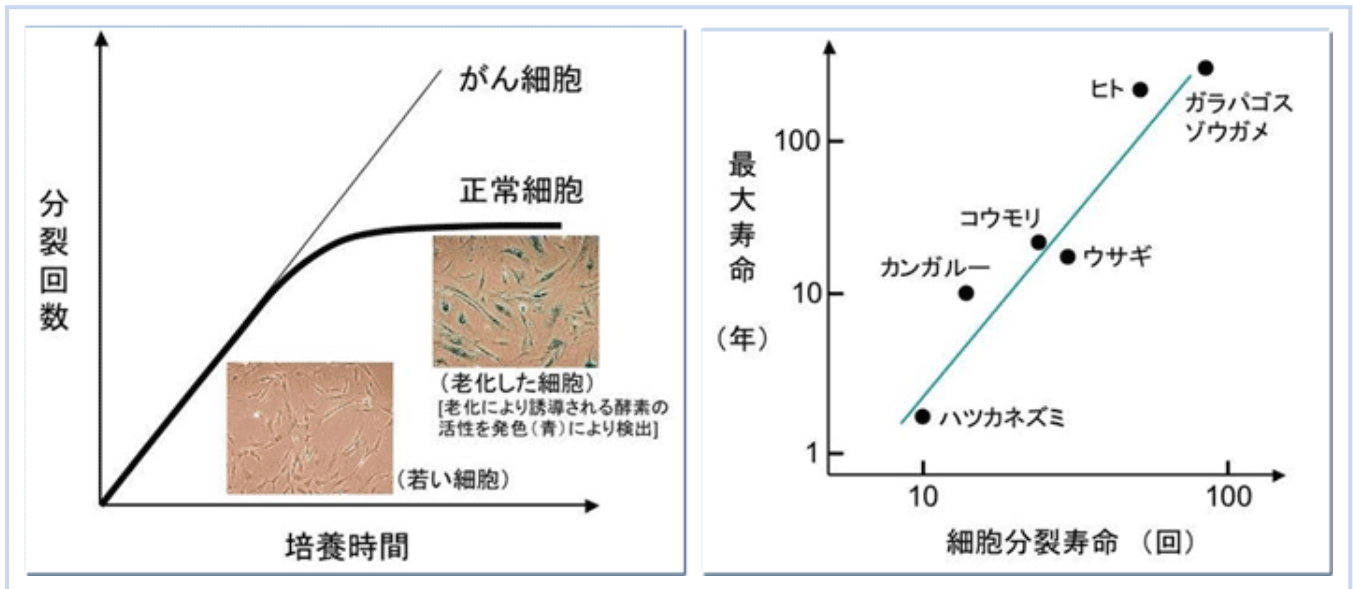
聴力に関して言えば、高齢になるにつれ、とくに男性で高音に対する聴力低下が目立ってくる。75才以上で明らかに難聴という人は人口の40～66%。つまり約4割から7割の人がなんらかの聴力障害をもっている。さらに85才以上になると、聴力に問題がない人は20%未満となる。だから耳が遠いという現象は誰にでも平等に起こるもので、いたしかたないと言ってしまうまでもだが、最近は聴力の衰えを防ぐと考えられる物質が解明されつつある。コエンザイムQ10、ビタミンC、ビタミンEなど、食物からもサプリからも摂取することができるが、それらが難聴を遅らせるのではないかとわれ始めている。日常生活ではとにかく野菜系を食することがだいじである。

筋力について言えば、これはとても不思議なことだが、筋力だけは鍛えることが可能である。筋肉は裏切らないので、まじめにコツコツと筋肉のトレーニングを心がければ、たとえ90才になっても筋肉は回復する。

ここで一番注目していただきたいのは精神機能である。アルツハイマー型認知症を筆頭として、認知症を恐ろしいと思う人が多いと思うが、認知症という病気を除けば、精神機能の衰えは他の身体各部に比べ、たいへんゆっくり進む。さらに、記憶力は低下するが、判断力、推測力、推理力については、年を重ねるごとにむしろ向上する。

老いるという現象について、生物学的に説明すると、フリーラジカル（活性酸素）というものが細胞を破壊することにより老化が進む。鉄が錆びるように、「体が錆びる」という表現を使うが、ひとことで言うと、体が酸化していくことが老いるということである。体内にはフリーラジカルをやっつけるスカベンジャーという物質があるが、このスカベンジャーの生成能力は年と共に落ちる。つまり、体にとってマイナスファクターが増えてくること、そしてそれが増えるのをブロックする物質が減るという二つの要素で老化が進む。また、人間の寿命は、どんなにいい条件下にあっても125才が限界と言われている。人間の染色体の末端にはテロメ

アという構築物があり、それが細胞分裂の回数を規制しているからである。規制回数が規定値まで達した場合、それ以上の分裂ができず、生命を維持していくことができなくなる。その限界が 125 才である。

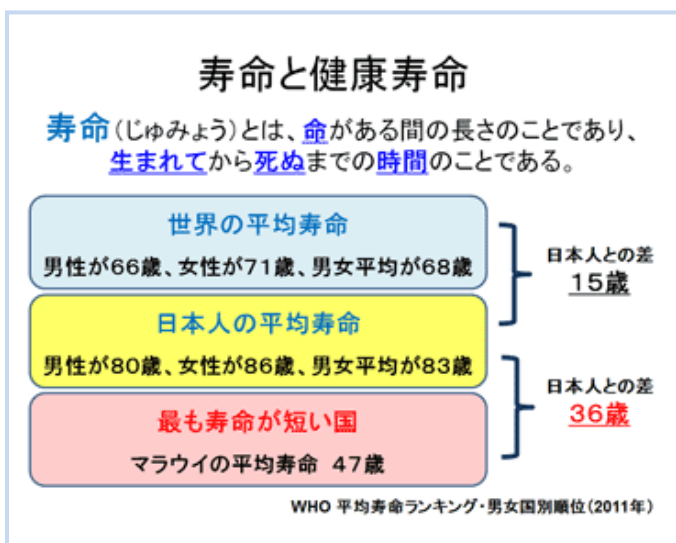


資料：公益財団法人長寿科学振興財団 『健康長寿ネット 細胞の老化と個体の変化』 <http://www.tvoiyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>

細胞の分裂回数を培養時間でみた場合、がん細胞は果てしなく分裂するので、果てしなく増えていく。一方、正常細胞の場合は、老化した細胞がある時期に分裂を行わなくなる。生物の最大寿命と細胞分裂回数をみると、ハツカネズミ、カンガルー、ウサギ、ヒト、ガラパゴスゾウガメというように増えていく。人間は生物の中ではまあまあのところまで最大寿命をを持っているといえる。

老化というのは生まれたときから始まり、確実に進行していくが、成長のスピードに個人差があるように、老化のスピードにも個人差がある。日々の生活に気をつけることによって、老化を遅らせることが可能である。だから、老化をあきらめないで、アンチエイジングに目を向ける気持ちが大切である。

## 2. 寿命と健康寿命のちがいは？



順位	国名	平均寿命 (男性) (歳)	順位	国名	平均寿命 (女性) (歳)
1	日本	83	1	日本	86
1	サンマリノ	83	2	オーストラリア	85
3	アンドラ	82	2	アイスランド	85
3	オーストラリア	82	2	イスラエル	85
3	アイスランド	82	2	日本	85
3	イスラエル	82	2	スイス	85
3	イタリア	82	7	アンドラ	84
3	モナコ	82	7	カナダ	84
3	シンガポール	82	7	イタリア	84
3	スペイン	82	7	シンガポール	84
3	スイス	82	7	ニュージーランド	84
12	カナダ	81	7	日本	83
12	キプロス	81	7	スウェーデン	83
12	フランス	81	14	オーストラリア	83
12	ルクセンブルク	81	14	キプロス	83
12	オランダ	81	14	フィンランド	83
			14	コロンビア	83

WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位 (2011年)

資料：『MEMORVA WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位 (2011年)』より改変 [http://memorva.jp/ranking/unfpa/who\\_2011\\_life\\_expectancy.php](http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_2011_life_expectancy.php)

先述のように、生物としての人間の寿命は 125 才であるが、私たちは誰も 125 才まで生きたいとは思っていない。健康で元気に自分の足で歩き、自分でご飯を食べ、楽しいこと、悲しいことを感じるができるのが「生きている」ということだと思っている。生物学的な寿命ではなく、ある程度、人のサポートを受けたとしても、自分が主体で生きていける寿命を健康寿命と言う。今 WHO でも厚生労働省でも取りざたしているのがこの健康寿命であり、健康寿命をのばすことがもっとも大切だと考えている。

世界の平均寿命をみてみると、日本は世界の平均より男女ともトータルで 15 才寿命が長い。一番寿命が短い国というのがアフリカのマラウイで平均寿命が 47 才であり、日本人と 36 才の差がある。国別の平均寿命についてみると、日本とサンマリノが 1 位、アンドラ、オーストラリア、アイスランドと地中海に面した国が続く。男性の場合、サンマリノが 1 位、オーストラリア、アイスランド、イスラエル、日本、スイスが同率 2 位になっている。女性の場合は日本が 1 位で、2 位はアンドラ、フランス、モナコ、サンマリノ、スペインであり、いずれも地中海に面した国が入っている。

都道府県別 平均寿命					
男			女		
ランキング	全国	平均寿命	ランキング	全国	平均寿命
		78.79			85.75
1	長野	79.84	1	沖縄	86.88
2	滋賀	79.6	2	島根	86.57
3	神奈川	79.52	3	熊本	86.54
4	福井	79.47	4	岡山	86.49
5	東京	79.36	5	長野	86.48
			18	神奈川	86.03

2005年国勢調査による日本人人口を基礎資料として集計

資料：厚生労働省『都道府県別平均寿命』より改変

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk>

健康寿命ベスト10	平均寿命ベスト10	差
日本 75.0歳	日本 81.9歳	-6.9歳
スウェーデン 73.3歳	スイス 80.6歳	-7.4歳
スイス 73.2歳	オーストラリア 80.4歳	-8.4歳
イタリア 72.7歳	スウェーデン 80.4歳	-7.1歳
スペイン 72.6歳	カナダ 79.8歳	-7.8歳
オーストラリア 72.0歳	フランス 79.7歳	-7.7歳
カナダ 72.0歳	イタリア 79.7歳	-7.0歳
フランス 72.0歳	シンガポール 79.6歳	
ノルウェー 72.0歳	スペイン 79.6歳	-7.0歳
ドイツ 71.8歳	オーストリア 79.4歳	

『社会実情データ図録』より改変

<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1620.html>

日本国内で県別の統計をみると、男性の場合は長野県が 1 位で、私のクリニックがある神奈川県が 3 位に入っている。女性の場合は沖縄県が 1 位で、神奈川県は 18 位である。

国別の健康寿命ベスト 10 をみてみると、1 位が日本の 75.0、以下、スウェーデン、スイス、イタリアと続く。平均寿命は日本、スイス、オーストラリア、スウェーデンという順番である。平均寿命と健康寿命の差は、日本が-6.9、スイスが-7.4 である。この表からわかるように、日本は世界の中でも平均寿命と健康寿命の差が少ない国といえる。比較の問題ではあるが、日本は介護を必要とする人が、他国と比べて少ないということになる。寿命と健康寿命の差が大きいということは、介護を必要とする人、病気の人、寝たきりの人が多いということであるから、今後めざすところは寿命と健康寿命の差がゼロ、いわゆるピンピンコロリというもので、やはり死ぬまで元気でいたいというのが大きな願いだと思ふ。

### 3. 健康なくらし その目的は？

老化のスピードは遺伝子によって規定される部分もあるが、生活環境によって大きく異なってくる。アメリカでは双子のきょうだいの一生を観察した統計がある。遺伝子が同じ一卵性双生児の場合でも、40 才を過ぎる頃から明らかな個体差ができ、80 才になるころにはその差が 20 才くらいになるという。

今回の講座のキーワードは「老化をあきらめない！」だが、日本には日本抗加齢医学会という学会があり、そこではどうしたら老化のスピードを遅くすることができるかということの研究をしている。私はその専門医の資格をもっており、アンチエイジングの研究をしている。

#### — どのような人が長寿なのだろうか？ —

◆ 血液型	O 型
◆ 星座	射手座
◆ 食事	好き嫌いのない人
◆ 性格	頑固な人 自己主張の強い人 ストレスに真っ向から立ち向かわない人
◆ 生活習慣	マイペースの人
◆ 嗜好品	お酒は楽しく適量
◆ 趣味	自分好みの事を楽しむ人
◆ 長生きする職業	お坊さん、学校の先生
◆ 長寿の秘訣	男性 → 色気を忘れない人 女性 → お洒落を忘れない人

統計的に長寿の人を調べてみると、血液型では O 型、星座では射手座の人に長寿が多い。実は私も O 型、射手座である。食事に関して言えば、好き嫌いのない人。性格は頑固で自己主張が強いタイプ。このタイプの人あまりストレスがたまらないということだろう。さらにストレスに真っ向から立ち向かわない人が長寿である。私は、仕事をはじめ、ストレスのまっただ中で生きているが、あまりストレスを感じない。私自身はストレスをストレスと思わないようにする手法、つまりストレスに真っ向から立ち向かわない手立てを 55 年かけて身につけたと思っている。生活習慣はマイペースな人で、お酒を飲むなら楽しく適量を飲む。さらに、自分好みの趣味がある人。職業はお坊さんや学校の先生。また、秘訣としては、男性であれば、おちゃめな色気を忘れない人、女性であればお洒落を忘れない人ということになる。

## 国別の長寿記録一覧

国名	年齢	性別	名前	生年月日	没年月日
フランス	122歳164日	女性	ジャンヌ・カルマン	1875年2月21日	1997年8月4日
日本	120歳237日	男性	泉重千代	1865年8月20日	1986年2月21日
アメリカ	119歳97日	女性	サラ・クナウス	1880年9月24日	1999年12月30日
カナダ	117歳230日	女性	マリー・メイユール	1880年8月29日	1998年4月16日
エクアドル	116歳347日	女性	マリア・カボヴィッラ	1889年9月14日	2006年8月27日
イギリス	115歳228日	女性	シャーロット・ヒューズ	1877年8月1日	1993年3月17日
ルーマニア	115歳157日	女性	アニティカ・ビュータリユ	1882年6月17日	1997年11月21日
プエルトリコ	115歳156日	男性	エミリアーノ・メルカド・デルトロ	1891年8月21日	2007年1月24日
ポルトガル	115歳114日	女性	マリア・デ・イエス	1893年9月10日	2009年1月2日
オランダ	115歳62日	女性	ヘンドリック・ヴァン・アンデル・シッパー	1890年6月29日	2005年8月30日
オーストラリア	114歳148日	女性	Christina Cock	1887年12月25日	2002年5月22日
スペイン	114歳81日	男性	Joan Riudavets	1889年12月15日	2004年3月5日
イタリア	114歳4日	女性	Virginia Dighero-Zolezzi	1891年12月24日	2005年12月28日

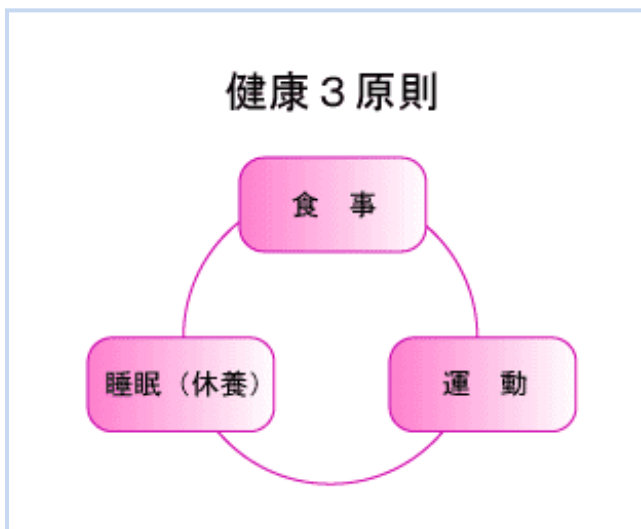
資料：Wikipedia『115歳以上に達した世界の長寿記録』より改変

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%95%B7%E5%AF%BF#115.E6.AD.B3.E4.BB.A5.E4.B8.8A.E3.81.AB.E9.81.94.E3.81.97.E3.81.9F.E4.B8.96.E7.95.8C.E3.81.AE.E9.95.B7.E5.AF.BF.E8.A8.98.E9.8C.B2>

国別の長寿記録一覧を見ると、いままでで一番長生きした人はフランスのジャンヌ・カルマンさんであり、彼女は122才164日という長寿であった。驚くべきことだが、なんと第2位は日本の男性の泉重千代さんで、120才237日生きた。鹿児島県徳之島の方だが、長寿者としてとても有名で、銅像も立っている。重千代翁は1986年に大往生したが、彼の名言をご紹介します。「重千代さん、女性はどういうタイプがお好きですか？」というインタビューに、重千代翁は少しはにかみながら、「やっぱり年上の女かのう（\*‘▽’\*）」と答えた。つまり、歴代、彼より長く生きた人はフランスのジャンヌさんただ一人であり、それも時代が違って、ジャンヌさんの方が年が若かった。要するに重千代翁より年をとった女性は世界中にいなかったわけである。それでも彼は「やっぱり年上の女かのう」と。おちゃめに生きるはとても大事なことである。

## 4. 健康なくらし そのノウハウ

### 4-1. 健康三原則の遵守



### 健康をつくる 8つの生活習慣

- ①毎日、朝食を食べている。
- ②1日平均7～8時間は眠っている。
- ③栄養摂取バランスを考えて食事をしている。
- ④タバコは吸わない。
- ⑤運動やスポーツをしている。
- ⑥毎日、そんなに多量のお酒は飲んでいない。  
日本酒なら2合未満、ビールなら大瓶2本未満
- ⑦労働時間は9時間以内にとどめている。
- ⑧自覚的なストレスは、そんなに多くない。



健康三原則とは食事（栄養）、運動、睡眠（休養）であるが、これらを遵守することが基本である。それぞれについて述べる前に生活習慣について各自考えていただきたい。健康をつくる 8 つの生活習慣として 8 項目あげているが、各々いくつあてはまるだろうか？7~8 個の方は良好、5~6 個の方は普通、0~4 個の方は不良である。不良だった方はぜひ生活習慣を見直していただきたい。

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

さて、健康を維持する食事（栄養）だが、日本には古来から風土に合ったすばらしい食材がある。それらの頭文字をとって「まごはやさしい」と覚えれば簡単である。豆類、ごま、わかめ（海草類）、野菜、魚、しいたけ（きのこ類）、いも類。病気で摂取できない場合を除いて、これらの食材をぜひ毎日とっていただきたい。



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』

健康三原則の 2 番目は運動だが、体力には 3 つの要素がある。

持久力、柔軟性、筋力である。持久力維持のため、まず、散歩をしていただきたい。その際、腰や膝が許す限り、時間を決めて 5 分でも 10 分でも早歩きをしていただきたい。脈拍は 110 から 120 くらいが適当である。

次に筋力だが、先述したように、いくつになっても筋肉は裏切らない。腰や膝が痛い場合は無理をしてはいけませんが、コツコツ筋肉を鍛えれば、80 才になっても 90 才になっても筋肉は必ず発達する。

たとえば病気や怪我で入院し、1 週間もベッドに寝ていると、必ず足の筋力が落ちる。退院後、40 代であれば 2~3 日でなんとか筋力が回復するが、50 代、60 代、70 代になると、戻るのにその 3 倍、4 倍、5 倍の時間がかかる。でもあきらめてはいけない。1 週間寝ていた場合でも 2 ヶ月経てば必ず筋肉は戻る。だから大きな病気をした場合でも、あせらないでコツコツ筋肉を鍛えることが大切である。筋トレをしなくても、日常のイスの座り立ちや歩いて買い物に行くことで、筋肉を鍛えることができる。

柔軟性というのは関節の可動域を広げることにより養われる。柔軟性を高めることは転倒予防になる。うっかり 1 段つまずいて、転んで、大腿骨頸部骨折というのが一番の悲劇である。関節の可動域を保つためにラジオ体操でよいのでぜひ行っていただきたい。可能であれば、シルバー体操や太極拳などもお勧めである。

### 睡眠の基本

- ◆ 朝の光を大切に
- ◆ 食事はきちんと、よく噛んで
- ◆ 昼間はしっかり運動を
- ◆ 寝る前の熱いお風呂はさけましょう
- ◆ 眠れない、あせるとますます眠れない
- ◆ 眠るには、準備をきちんと整えて

健康三原則の最後は睡眠である。今はよい薬ができており、眠剤をきちんと飲めばよい睡眠が得られるので、それを活用されている方も多いと思う。しかし、ここでちょっと睡眠の基本にもどってみよう。よい睡眠をえるために、まず朝は必ず起きて、朝の光を浴びること。健康三原則の食事と関連するが、食事はきちんとよく噛んでいただく。昼間は体をよく動かす。私は熱いお風呂が好きなのだが、寝る前はあまりお勧めではない。やや温度を下げたお風呂でゆっくり入浴。

眠れないとあせる必要はなく、眠れなければ、起き出して、難しい本でも読んでみる。さらに自分なりに「寝るぞ」という儀式を一つ作るとよい。子どものしつけのときにもよく言われるが、おとなになっても、寝る前になにか儀式、習慣があると入眠しやすい。たとえば、お風呂から出て、歯を磨いて、寝る前に必ず戸締まりをみるとか、あるいは枕の横に必ずタオルを置いて寝るとか、そういうちょっとした儀式が習慣になっているとよい眠りがおとずれやすい。このことは医学的にも証明されている。

健康に一番よい睡眠時間であるが、アメリカで行われた 110 万人を対象とした大規模試験の結果によれば、1 日 6～7 時間睡眠の人の死亡率が一番低いということがわかった。睡眠時間が長い人ほど長生きできるわけではないようである。日本にも睡眠医学会というのがあるが、そこでは最適睡眠時間は 6～7 時間としている。

#### 4-2. 生活習慣病の是正

老化予防の第 1 歩は生活習慣の見直しである。生活習慣病には動脈硬化、高血圧、高脂血症、糖尿、肥満、メタボリックシンドロームがあるが、ここでは高血圧とメタボリックシンドロームのおさらいをしたいと思う。

血圧が高いとなぜいけないか？大きく分けて、脳血管、心臓、腎臓に障害がくるとされる。脳の血管障害なら、詰まれば脳梗塞、破れれば脳出血となり、それが心臓であれば、心筋梗塞、狭心症となる。また腎臓であれば硬化症となる。そういったものを是正ないし管理するためには、とにかく生活習慣の見直しが重要である。まず、食事療法と運動療法を行い、それでも不十分であれば薬物療法を行う。その際、医者に言われたから、家族に言われたからというのでは根本的な治療にはならない。自分が意志をもってなんとかしようと思わない限り効果が上がらない。アメリカの JAMA 誌に掲載された論文によれば、72 才から高血圧の治療をした人と治療をせずに放置した人を追跡調査した結果、高血圧の治療をした場合、平均余命が 516 日伸びたという。だからといって、私は、単に薬を飲めばよいと言っているわけではない。生活習慣を改善した上で薬を飲むとこれだけ寿命が延びるということを知ってほしい。

次にメタボリックシンドロームであるが、診断基準は以下の通りである。ただし、数値は見直しにより変更されることもある。

### 「メタボリックシンドローム」の診断基準

内臓脂肪蓄積+2個以上の危険因子=メタボリックシンドローム

◆必須項目

ウエスト周囲径

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

◆3項目中、2項目以上に該当

①中性脂肪（トリグリセリド） 150mg/dL 以上

HDL（善玉）コレステロール 40mg/dL 未満

のいずれか又は両方

②収縮期血圧 130mmHg 以上

拡張期血圧 85mmHg 以上

のいずれか又は両方

③空腹時血糖値 110mg/dL 以上

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会が40才以上の日本人男性808例の追跡調査を行ったところ、メタボリックシンドローム患者と非患者では6年後に前者が心血管イベント（発作）を起こす率が後者の1.8倍にまで上昇するという結果がでた。脳出血、脳梗塞といった脳血管疾患は寝たきりの3割以上の原因になる。これは健康寿命が短くなるということである。だから、我々は心血管イベントを起こさないように、内臓脂肪を目の敵にしている。内臓脂肪を減らすためには、まず運動療法と食事療法を行うこと。ジムに通うなど特別なことをしなくてもよいので、日常生活に運動を取り入れていくようにしたい。自動車に乗らずに歩いてみるとか、エレベーターに乗らずに階段をのぼるといったようなことでも、じゅうぶんに運動になる。

#### 4-3. 笑いのある暮らし

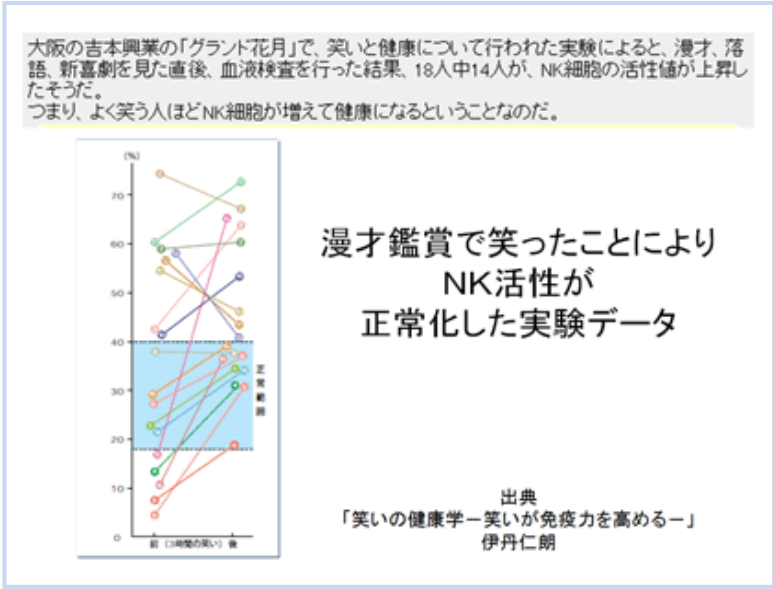
笑いというのが今日のもう一つのメインテーマである。笑うということはとても大事なことで、笑いは元気に生きるために必要だとも言われている。

笑いに関することわざはたくさんある。「笑う門には福来たる」、「泣いて暮らすも一生笑って暮らすも一生」、「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ（アラン）」、「笑いは勝利の歌である（マルセル・パニョル）」などなど。洋の東西を問わず、人間は大昔から笑いを取り入れて幸せに生きるすべを知っている。

先述したが、がん細胞というのは勝手に細胞分裂してどこまでも元気に育っていく。健康な人でも毎日ある一定の確率でがん細胞生まれる。にもかかわらず、みんなが癌にならない理由の一つは、人間の体にはナチュラルキラーセル（NK細胞）という癌をやっつける細胞があるからである。若い人でも健康な人でも体の中に1日約3000~5000の癌細胞が発生するが、それを破壊するのがナチュラルキラーセル（白血球の一種）である。ナチュラルキラーセルの働きが弱まると癌細胞を殺しきれずに癌になるという説がある。実は年をとると



ナチュラルキラーセルの数は増えると言われている。なぜかといえば、それは1個1個のナチュラルキラーセルの機能が弱るためである。つまり、いくら数が多くても機能が弱っていると癌の予防にはならない。



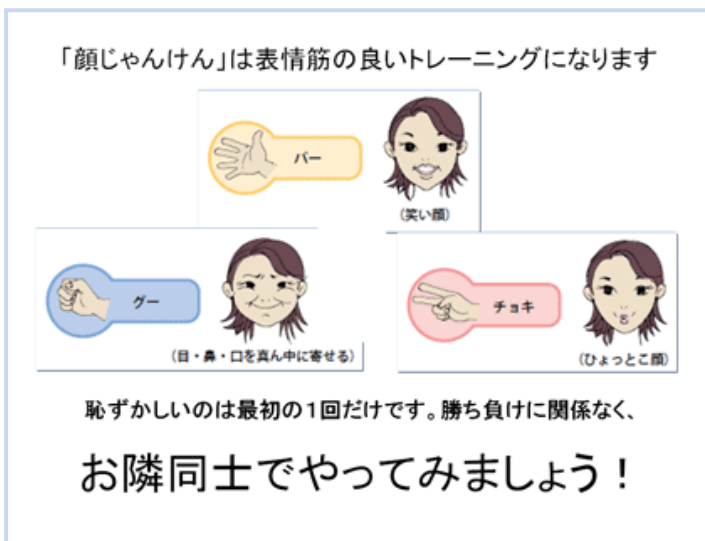
資料：『笑いの健康学—笑いが免疫力を高める—』 伊丹仁朗 著 三省堂

大阪の吉本興業が笑いと健康について実験をおこなったことがある。サンプル数は少ないのだが、漫才、落語、新喜劇を見た直後に血液検査を行ったところ、ナチュラルキラーセルの活性化が上昇したという。昔から人は笑えばいいことがあるというのを本能的に知っているが、その科学的証明トライアルのひとつがこの実験である。

では、作り笑いでもナチュラルキラーセルを増やす効果があるのだろうか？実験を行ったところ、作り笑いでも効果があることがわかった。

「おもしろいことがないから笑えない」などと言わずに、まずは笑顔を作ることを心がけるようにしたい。

悪性リンパ腫という血液の病気にかかった人が、医学者などからアドバイスを受けて、とりあえず笑うことにした。抗がん剤を使った化学療法による治療が行われたが、そのときに、とにかく笑った。すると、抗がん剤の効きがよくなって、悪性リンパ腫が完全寛解になった、つまり治ったというような事例もある。また、リウマチという病気は痛みがひどく、関節もしだいに变形して、たいへんつらい病気であるが、笑うことによって、リウマチがよくなったという報告もある。科学的な証明はこれからというものも多いが、少なくとも笑いが健康をもたらすということは間違いない。



資料：『笑顔のチカラ』 門川義彦 著 アルマツト

「顔じゃんけん」というお遊びがある。笑い顔がパーで、口をグッと結ぶのがグーで、口をひよっとこにするのがチョキというふうに決める。少し恥ずかしいかもしれないが、まわりの人とやってみるとよい。笑いもとれるし顔の表情筋のトレーニングにもなる。

## 5. 付録 インフルエンザについて

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主症状（発熱以外）	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり など	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感 ●関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

資料：『医療者のためのインフルエンザの知識』泉孝英 編、医学書院

風邪とインフルエンザの違いを述べておこう。まず両者はその原因となるウイルスが異なる。風邪は普通のウイルスであるが、インフルエンザはインフルエンザウイルスである。インフルエンザウイルスには型がいくつかあり、いずれもかなり強力である。また主な流行期は冬である。強烈な全身倦怠感や筋肉痛があり、普通の風邪と違うとって受診される方が多い。

インフルエンザはインフルエンザにかかった人から感染するが、潜伏期間は24時間から3日間くらいである。発症時には38℃～39℃の高熱がでるが、最近はそれより低い熱でもインフルエンザの場合があるので注意を要する。高熱に加えて全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛など全身症状がでる。軽快は約1週間だが、明らかに普通の風邪より長くかかる。

しばしば、インフルエンザにかかった患者さんから「もう熱が下がったから会社に行ってもよいか？」と聞かれるが、軽快していない場合は、通勤途中、あるいは社内で人にうつす可能性があるため、しっかり治してから出勤するようにしていただきたい。



資料：『標準予防実践マニュアル—これから始める感染予防対策』ICHG 研究会 編

インフルエンザは咳やくしゃみで感染する。飛沫の飛ぶ距離は咳で3メートル、くしゃみで5メートルとされているので、おそろしいものである。水蒸気を含んだ飛沫が3メートルとしても乾燥した飛沫は5メ

ートルも飛ぶから、5メートル離れていてもインフルエンザはうつる。マスクはもちろんインフルエンザにかかった人もするが、自分たちもした方が身のためである。

インフルエンザは上気道を介して増えていくが、その増殖速度はきわめて速い。1個のウィルスが8時間後には100個、16時間後に1万個、24時間後には100万個になる。また、インフルエンザによる死亡者は70～80代の方が多いので、とくに高齢者は罹患しないように注意する必要がある。

感染力の強いインフルエンザではあるが、現在ではいろいろなインフルエンザ対処法が開発されている。インフルエンザの検査キットも広く使われているし、抗インフルエンザ薬も開発されている。インフルエンザの薬を使わなければ、一度インフルエンザにかかるとなかなか体からウィルスがぬけない。ところが薬を使うとウィルス数は劇的に減り、1週間で完全に排除される。インフルエンザの薬は処方された日数分きちんと服用していただきたい。熱が下がったから服用するのをやめたという人がいるが、その場合、完全にウィルスが消えておらず、人にうつす可能性がある。薬を飲んで熱が下がっても体の中にウィルスがいるので、とにかくきっちりと処方された分は飲みきって、ウィルスを完全に排除することが大切である。

インフルエンザの予防としては、まずワクチン接種をしていただきたい。ワクチンをうってもインフルエンザにかかる場合があるが、断然軽くてすむ。外出先から帰ったら、手を洗い、うがいをする。インフルエンザには乾燥がよくないので、必要なら加湿器を使う。ただ、加湿器はきちんと掃除をしないと、湿った空気の中に他の菌が入って、蔓延するおそれがある。加湿器を使う場合はフィルター掃除をこまめにしていただきたい。また、健康三原則にのっとり栄養と睡眠をしっかりとること。そして人混みや繁華街への外出をなるべく控え、どうしても人混みの中に入らなければならない場合は不織布製のマスクを着用するようにしたい。

◆ 参考文献

- ・『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
- ・『笑いの健康学—笑いが免疫力を高める—』伊丹仁朗 著 三省堂
- ・『笑顔のチカラ』門川義彦 著 アルマツト
- ・『医療者のためのインフルエンザの知識』泉孝英 編、医学書院
- ・『標準予防実践マニュアル—これから始める感染予防対策』 ICHG 研究会 編

◆ 参考閲覧サイト

- ・公益財団法人長寿科学振興財団 『健康長寿ネット』  
<http://www.tyoju.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>
- ・MEMORVA 『WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位(2011年)』  
[http://memorva.jp/ranking/unfpa/who\\_2011\\_life\\_expectancy.php](http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_2011_life_expectancy.php)
- ・厚生労働省 『都道府県別平均寿命』  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk05/02.html>
- ・『社会実情データ図録』 <http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1620.html>
- ・Wikipedia 「115歳以上に達した世界の長寿記録」  
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%95%B7%E5%AF%BF#115.E6.AD.B3.E4.BB.A5.E4.B8.8A.E3.81.AB.E9.81.94.E3.81.97.E3.81.9F.E4.B8.96.E7.95.8C.E3.81.AE.E9.95.B7.E5.AF.BF.E8.A8.98.E9.8C.B2>
- ・『健康長寿ミュージアム』 <http://www.pdfworld.co.jp/museum/shiryo/izumi/izumi.html>

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。