



健康なくらし

～ あなたの明日のために ～

2013年3月

さかきばらクリニック
院長 榎原 映枝

目次

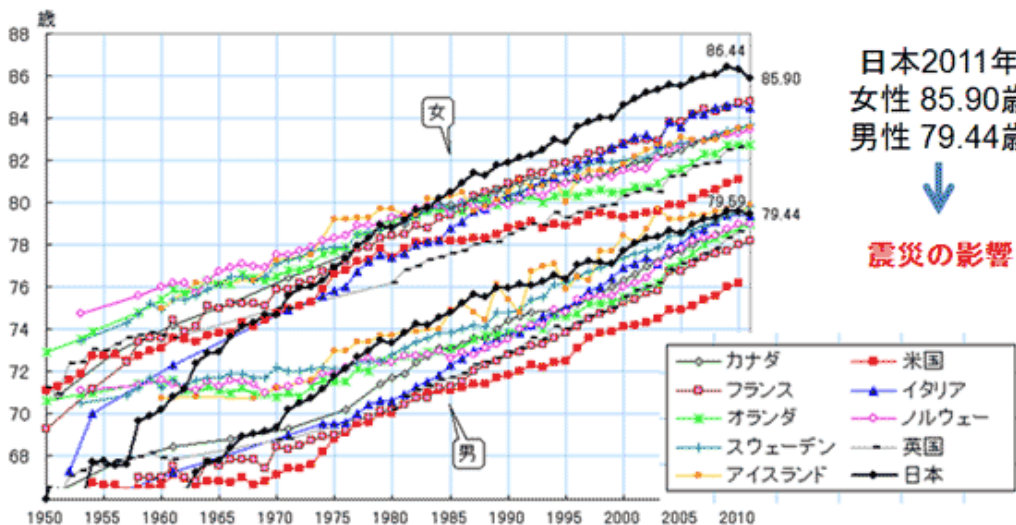
- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. 寿命と健康寿命のちがいは？ | 4-2. 生活習慣病の是正 |
| 2. ひとなぜ老いるのか？ | 4-3. ストレスをためない |
| 3. 老化はあきらめなければならない？ | 4-4. 笑いのあるくらし |
| 4. 健康長寿の秘訣 | 4-5. 朝の習慣チェック |
| 4-1. 健康三原則の遵守 | |

1. 寿命と健康寿命のちがいは？

寿命とは、命がある間の長さのことであり、生まれてから死ぬまでの時間のことである。世界男女別寿命の統計をみると、1950年代から現在に至るまで、どの国の寿命もおおむね右肩上がりに延びている。

寿命とは？

寿命（じゅみょう）とは、**命**がある間の長さのことであり、**生まれてから死ぬ**までの**時間**のことである。



（資料）厚生労働省「完全寿命表」「簡易寿命表」（日本全年、それ以外の国2011年）
OECD Health Data 2012、社会保障人口問題研究所「人口統計集2005」（1959年以前）

しかしながら、日本の男女の数値をみると、残念なことに 2010 年、2011 年とわずかばかりではあるが落ちている。これは 2010 年 3 月 11 日の東北大震災の影響を受けたためである。戦争のない日本にあって、大災害が寿命を縮めるという大きな意味を持っていることを、改めて認識する必要がある。東北大震災から 2 年が経つが、東北であったことが関東で起きないわけではなく、我々は大震災についての対処法を常々考え、一人一人ががんばっていかねばいけないと思う。

平均寿命の国別ランキング

順位	国名	平均寿命 (男性) (歳)	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	サンマリノ	82	1	日本	86
1	サンマリノ	83	2	オーストリア	80	2	アンドラ	85
3	アンドラ	82	2	アイスランド	80	2	フランス	85
3	オーストリア	82	2	イスラエル	80	2	モナコ	85
3	アイスランド	82	2	日本	80	2	サンマリノ	85
3	イスラエル	82	2	スイス	80	2	スペイン	85
3	イタリア	82	7	アンドラ	79	7	オーストリア	84
3	モナコ	82	7	カナダ	79	7	イタリア	84
3	シンガポール	82	7	イタリア	79	7	シンガポール	84
3	スペイン	82	7	ニュージーランド	79	7	スイス	84
3	スイス	82	7	ノルウェー	79	11	オーストリア	83
12	カナダ	81	7	シンガポール	79	11	ベルギー	83
12	キプロス	81	7	スウェーデン	79	11	カナダ	83
12	フランス	81	14	オーストリア	78	11	キプロス	83
12	ルクセンブルク	81	14	キプロス	78	11	フィンランド	83
13	オランダ	81	14	フランス	78	11	ドイツ	83

WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位 (2011年)

寿命と健康寿命

寿命 (じゅみょう) とは、**命**がある間の長さのことであり、**生まれてから死ぬまでの時間**のことである。

世界の平均寿命

男性が66歳、女性が71歳、男女平均が68歳

日本人の平均寿命

男性が80歳、女性が86歳、男女平均が83歳

最も寿命が短い国

マラウイの平均寿命 47歳

日本人との差 **15歳**

日本人との差 **36歳**

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

WHO の 2011 年版平均寿命の国別ランキングをみると、日本は男女全体で 83 歳であり、世界で一番長寿である。男性は 80 歳が 4 カ国あるので同率の 2 位であり、女性は 86 歳で、突出して日本が 1 位である。この統計は一昨年の統計であるが、世界の平均寿命は男女で 68 歳であり、もっとも寿命が短い国はマラウイで、なんと 47 歳である。

都道府県別平均寿命 2010年

(単位:年)

順位	男		女	
	都道府県	平均寿命	都道府県	平均寿命
...	全国	79.59	全国	86.35
1	長野	80.88	長野	87.18
2	滋賀	80.58	島根	87.07
3	福井	80.47	沖縄	87.02
4	熊本	80.29	熊本	86.98
5	神奈川	80.25	新潟	86.96
6	京都	80.21	広島	86.94
7	奈良	80.14	福井	86.94
8	大分	80.06	岡山	86.93
9	山形	79.97	大分	86.91
10	静岡	79.95	富山	86.75
11	岐阜	79.92	石川	86.75
12	広島	79.91	滋賀	86.69
13	千葉	79.88	山梨	86.65
14	東京	79.82	京都	86.65
15	岡山	79.77	神奈川	86.63
16	香川	79.73	宮崎	86.61
17	愛知	79.71	奈良	86.60
18	石川	79.71	佐賀	86.58
19	富山	79.71	愛媛	86.54
20	宮崎	79.70	福岡	86.48

資料: 厚生労働省大臣官房統計情報部データより作成

厚生労働省は 1965 年から 5 年ごとに都道府県別の平均寿命を算出しているが、2012 年 2 月 28 日に 2010 年の数値が発表された。これによると平均寿命は男女ともに長野県がトップとなっており、男性 80.88 歳、女性が 87.18 歳である。2005 年のランキングでは男性の 1 位は長野県であるが、女性の 1 位は沖縄県であった。沖縄県の女性の平均寿命も延びているが、長野県の女性の平均寿命の伸びがそれにまさったため、1 位が長野県となった。男性の平均寿命は、2 位が滋賀県、3 位が福井県と続き、神奈川県は 5 位で 80.25 歳である。一方、女性の平均寿命は 2 位が島根県、3 位が沖縄県で、神奈川県は 15 位の 86.63 歳である。

さて、この講座で学んだことを実践して、元気でがんばって生きていくとして、いったいいくつまで生きることが可能だろうか？古来から、還暦、古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿、百寿・・・という年ごとの区切りの祝があるが、120歳は大還暦という。要するに還暦の倍なのだが、大還暦という呼称があるので、おそらく、がんばれば120歳くらいまで生きられるのだろうと思う。ところで「天寿を全うする」という言葉があるが、天寿というのは250歳だそうで、「天寿を全うする」というのは250歳まで生きるということのようだ。

過去の国別長寿記録をみると、1位はフランスのジャンヌ・カルマンさんで、122歳164日。この方が世界歴史上一番長生きをした人である。そして、2位はなんと日本の男性で、泉重千代さんである。重千代さんは1986年に大往生されたが、120歳237日だった。重千代翁はたいへんおちゃめな方で、こんなエピソードがある。「重千代さん、女性はどういうタイプがお好きですか」という質問に対して、重千代翁は少しはにかんで「やっぱり年上の女かのう」とおっしゃった。歴史を振り返っても120歳以上生きた人はジャンヌ・カルマンさん、ただ一人であり、年代を考えても、重千代さんが生きておられるときに彼より年上だった人は世界に誰もいなかった。いなかったが、重千代翁は年上の女性がお好きだったとみえて、このようにおちゃめな返答をした。このエピソードからもうかがえるが、男性の長寿にもっとも大切なのはおちゃめなエッチで、これは、世の男性すべてに共通した長寿の妙薬である。つまり、長寿には明るさが一番であり、つねに笑いがあることが秘訣だと思われる。

統計上ではO型とB型が長生きとみられるが、他の要素も加味してまとめたのが下の表である。

— 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

長生きな人はO型が多く、射手座が多く、食べ物に好き嫌いがなく、比較的頑固で、自己主張が強く、ス

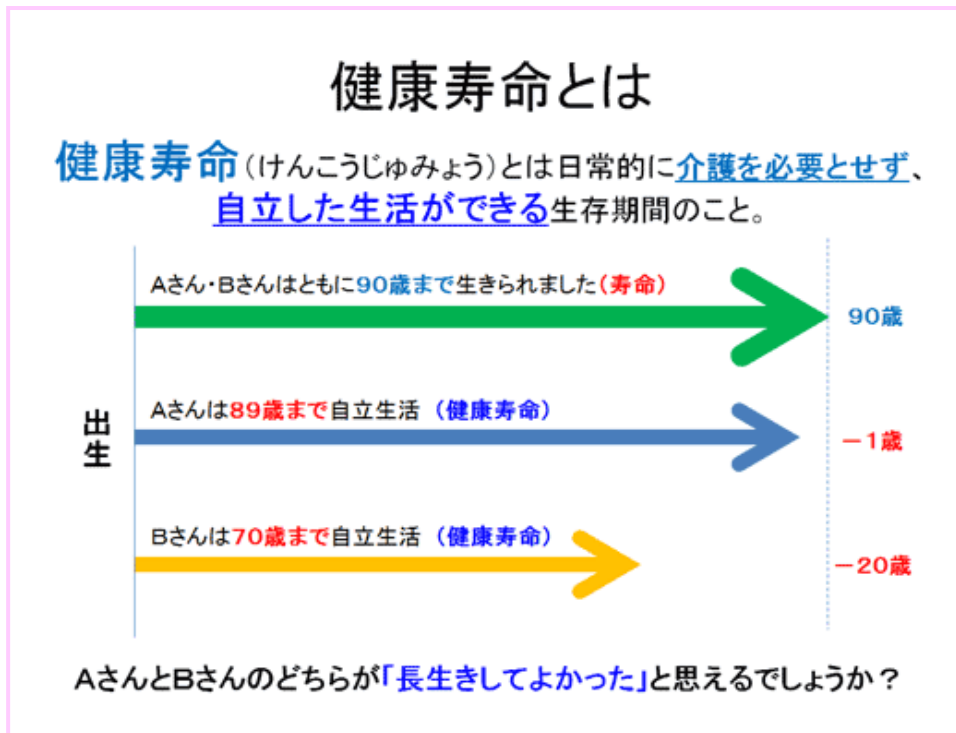
ストレスに真っ向から立ち向かわない。実は私はこれにあてはまる。食事の好き嫌いがないというのは、だいじなことで、これに関してはまたのちほどお話しする。長寿の人の性格は頑固で自己主張が強いというのは一つのポイントである。頑固というのは人に対して頑固というのではなく、自分に対して頑固ということである。また、自己主張が強いというのも人に対してではなく、自分に対して、自分を律することができるということである。これは生きていく上での知恵のようなもので、自分がこうと決めたらやり抜く、自分が思うことは曲げずに強く守ろうとする。その力は人間を強くし、なおかつ長寿にさせる。さらに、ストレスに真っ向から立ち向かわないというのもだいじなことである。ストレスというのはそこら中にあり、世の中はストレスだらけである。それをいちいち真っ向から相手にしていたら身が持たない。私は日々の診療の中でよく患者さんに「先生はこんなに忙しくて、こんなに働いているのに、どうしていつも笑っていられるのか」と聞かれる。その秘訣は、私は仕事が好きで仕事が趣味というのもあるが、私は真っ向からストレスに立ち向かわないのである。私にとってのストレスは診療が長引いてなかなかご飯が食べられずお腹がすくくらいなもので、あとはたいがいのことはストレスと思わないようにしている。夢を食べるバクという動物がいるが、私はストレスを食べてしまう。それくらいのつもりでストレスをかわし、真っ向から立ち向かわないことがだいじである。

生活習慣としてはマイペースがよい。男性はマイペースな人が多いが、女性は気を遣う人が多い。旦那さんに気を遣い、お嫁さんに気を遣い、息子、娘に気を遣い、孫に気を遣い。気を遣えば社会生活はうまくいくが、長生きするためにはある程度マイペースなのがよい。

お酒は楽しく適量にのむこと。飲み過ぎてはいけない。また趣味をもつことはひじょうに重要で、自分好みの趣味は必ず持っていただきたい。長生きする職業は、お坊さんや学校の先生である。これらの職業の人に共通なのは、自分があること、自分に頑固、自分のポリシーを持っているという点である。

長生きをするために男性が心がけることは、さきほども申し上げた通り、おちゃめなエッチであるが、女性は、おしゃれである。毎朝鏡を見て、たとえシワがあっても「今日もきれい！」と思う心が大切である。朝、鏡を見て、今日のお肌のつやを観察し、自分の顔の中で好きなところを一つ見つけて、そこを褒め称える。毎朝「なんてきれいなんだろう！」と思うことで10歳は若返る。女性陣はこのことを忘れないでいただきたい。

これまでは寿命の話をしてきたが、ここからは健康寿命に目を向けてみたい。健康寿命とは日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間をいう。



AさんもBさんも90歳まで生きられたが、Aさんは89歳まで一人で歩いてご飯を作って食べていた。Bさんは70歳までは元気だったのだが、71歳から寝込んでしまった。AさんとBさんのどちらが幸せかと言えば、とうぜんAさんである。だから、みんなでAさんを目指そうというわけである。

世界の国別健康寿命ランキングをみると、日本は1位で75.0歳、2位がスウェーデンで73.3歳、3位がスイスで73.2歳である。日本は健康寿命でも世界一となっている。もっとも日本でも寝込んで期間が10年以上という統計もある。私たちは、ただ寿命が長いだけではなく、いつまでも自分の足で立って、歩いて、笑って暮らしたいと思う。世界の国にはそれぞれいろいろな事情がある。福祉が進んでいる北欧もあれば、人種のるつぼと称されるアメリカにはいろいろな人種の人たちがおり、生活の格差もある。そのため、トータルすると決して健康寿命が長くないという国もある。国別の平均寿命と健康寿命の差をみると日本が-6.9歳、スイスが-7.4歳、オーストラリアが-8.4歳である。この平均寿命と健康寿命の差を限りなく0に近づけるために努力が必要となる。

私は常々、亡くなるときに「長生きしてよかった」と思える人がどれくらいいるのかと思っているのだが、少なくとも最後に家族が、「長生きできてよかったね」と言えるような状況が最終目標と考える。それは、私ばかりでなくみなさんも全員そう考えていると思う。

2. ひとはなぜ老いるのか？

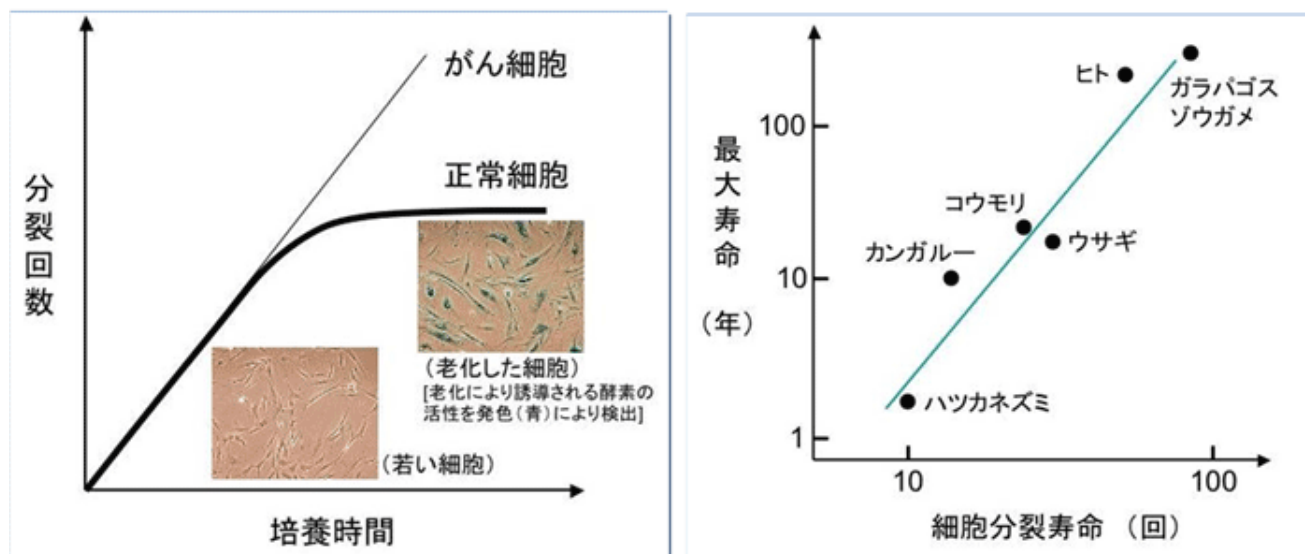
さて、楽しく老いていくためには、老いについて知っている必要がある。

< 老化現象 >	
皮膚	40歳頃かしわが深まり、弾力がなくなり、血色も乏しくなる。
毛髪	個人差が大きいですが、白髪になったり毛が抜けて禿げる。
視力	20歳頃を最高として、以後徐々に衰え、調節力の低下から老眼となる。そこひ、角膜のにごりがあることもある。
聴力	20歳頃から徐々に衰え、やがて老人性難聴となる。とくに、低音より高音に対する聴力低下が目立つ。
筋力	低下し、運動・知覚神経も衰えてくるので、身体のバランス能力や反射神経が鈍る。
骨	関節の弾力性がなくなり、骨そのものもタンパク質成分の現象で弱くなる。
循環器系	循環器系の老化は血圧の上昇、心臓の肥大、動脈硬化となってあらわれる。
肺	肺活量は20歳代を最高に、以後減少する。
歯	歯が抜けやすくなり、胃液の酸度も減少するので、消化機能全般が低下する。
性機能	性腺(睾丸・卵巣)の萎縮、性ホルモンの漸減で衰えていくが、心理的作用の強い性欲は必ずしもそれに比例しない。
前立腺	老年とともに肥大し、排尿を妨げることもある。
精神機能	精神機能の老化はその他の身体各部に比べれば遅い。記憶力は低下するが、判断力・推理力はむしろ老年に盛んになる。

老化現象は見かけ、中味を言う。皮膚や毛髪といった見かけや、耳や目は悩むところが多いのではないだろうか。耳については億劫になってしまうことがある。詳しいことは専門医にお任せするが、補聴器ひとつにしても億劫がらずに細かな調整をして使うことがだいじである。筋肉について言えば、筋繊維がある限り、たとえ80歳になろうが90歳になろうが、トレーニングすれば必ず生き返る。筋肉は裏切らない。無理に、アスリートのようなトレーニングをする必要はない。毎日、5分でも10分でも筋肉トレーニングを日課としてやっていただければ、必ず効果がでる。循環器、肺、内臓系に関しては生活習慣病のところで説明申し上げる。歯のケアもとても大切である。私は消化器が専門であるが、歯が丈夫な人はたいてい消化管系も大丈夫で、元気な人が多い。歯はトラブルったときは、できるだけ速やかに対処していただきたい。認知症の問題はあるが、精神機能というのは、老化の中では一番最後まで衰えないものである。記憶力が低下するので、精神機能全般が衰えると思われがちだが、判断力や推理力といった過去の蓄積が作用するものは、むしろ年齢とともに上がる。だから、その点は高齢の方も自信を持っていただきたい。今まで積み重ねてきた経験の貯金は必ず生きる。孫にいろいろな昔話をするというようなことはとてもだいじである。高齢者の経験や考えは貴重な日本の財産だと思う。先述した東北大震災のすさまじさなどは、私たちが後生に語り継がなければならないことである。

ここまで老化現象についてお話ししてきたが、では、人はなぜ老いるのであろうか？一口に言って、老化というのは体が錆びることだと思っていただければよい。錆びるというのは、酸化していくということである。

酸化物質をとったり、酸化するようなことをすることによって酸化していく。体を酸化させる代表的なものは喫煙である。体内に発生した活性酸素は細胞に損傷を与える。また、活性酸素を無害化する抗酸化物質（スカベンジャー）は20代をピークに減っていく。冒頭で人は大還暦（120歳）くらいまで生きられるのではないかという話をしたが、これには理由がある。遺伝子の染色体にはテロメアという物資が組み込まれている。このテロメアが細胞分裂の規制をしているので、人間の寿命は125歳が限界と言われている。それは太古の昔から生物が持っている遺伝子の問題であり、種によって細胞分裂の回数が限定されている。だから、どんなに生きても125歳までであり、それが生命の決まりである。



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.tyojyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>

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。個々の生物によって、細胞分裂の回数が決まっているため、最大寿命も規制される。

老化は生まれたとたんに始まり、朝が来て目が覚めるとまたひとつ老化していくのは生命の決まりであり、しかたのないことである。しかし、幼稚園のときから背が高い子どもと中学になってから大きくなる子どもがいるように、老化も個人差がある。個人差は元々持っている遺伝情報に起因するところもあるが、それ以上に生活習慣がそれを規定している。老化のスピードにも個人差があるが、個人差が出てくるのはやはり生活のパターンが大きく作用している。

3. 老化はあきらめなければならない？

老化をあきらめる必要はない。楽しく生きていくことで、老化を老化と思わない暮らしのパターンがいくらかでもある。また、老化のスピードを遅くするためにいろいろな手立てがある。

アメリカの禁煙学会のホームページには有名な双子の写真がある。双子の姉妹のうち一人が22歳からタバコを吸い始めて40歳になったときにどうなるかという画像である。合成した写真ではあるが、喫煙していた方の女性は顔色が悪く、肌に張りがなく、しみやそばかすが増え、乾燥したしわの多い皮膚になる。喫煙は10年以上老化を促進させる。まず、タバコを吸わないということが、老化を防ぐために一番だいじなこと

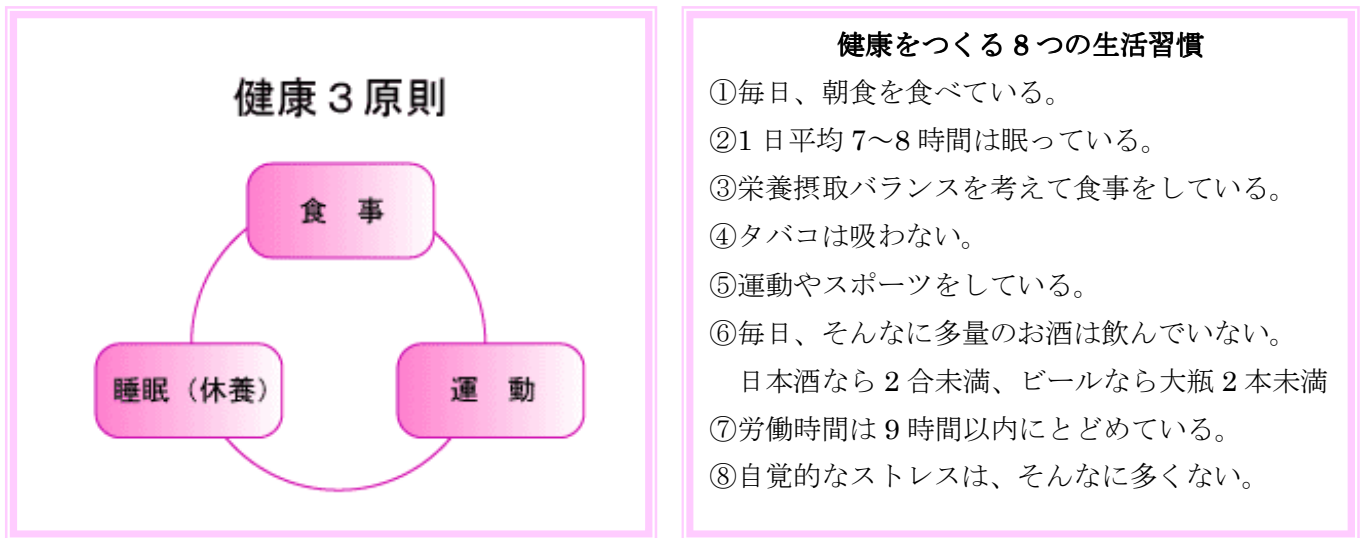
ある。私のクリニックは禁煙についても熱心に取り組んでいるので、禁煙したい方はご相談いただきたい。

アンチエイジングという言葉を目にしたことがある方も多いと思う。最近では、グッドエイジングとかウェルエイジングという言葉も使われているようだが、抗加齢、つまり加齢に対抗するという意味である。日本には日本抗加齢医学会という学会がある。同学会は 2001 年日本抗加齢研究会として発足し、2003 年 4 月に日本抗加齢医学会に改組されたが、ここでは、内科、外科、耳鼻科、歯科、眼科など各専門医が集まって抗加齢に関する研究を行っている。私も日本抗加齢医学会専門医の資格を持っており、日本抗加齢医学会のホームページを見ていただくと、専門医のところに私のクリニックと私の名前が載っている。

4. 健康長寿の秘訣!

4-1. 健康三原則の遵守

ここから健康長寿のための秘訣をお話する。健康長寿のためには、とにかく健康三原則を遵守することが基本である。健康三原則とは食事（栄養）、運動、睡眠（休養）である。具体的にどのようにするかということで 8 つの項目をあげてみた。



⑤の運動やスポーツであるが、これはシルバー体操でもいいし、毎日の散歩でもよい。⑥のお酒であるが、お酒は飲んでよい。日本酒なら 2 合未満、ビールなら大瓶 2 本未満。高齢者の場合は、女性は 350cc 未満、男性は 500cc 未満の方が望ましい。チャンポンはよくない。また、週に 2 回は休肝日を作る。特定の病気で飲酒を禁じられている人以外は、適量を守って、楽しく飲酒する分にはよい。ただ、肝臓でアルコールを処理する能力は決まっており、肝臓の大きさや年齢で、酵素の活性度合いが違ってくる。だから、去年より今年、今年より来年と徐々にお酒を減らしたほうが体によいので、それは覚えておいていただきたい。

8 項目の生活習慣のうち、あてはまる数が 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、まず、健康三原則の食事であるが、過去の「健康なくらし」講座でも述べているので、すでにご記憶の方も多いと思うが、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（海藻類）、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。

野菜選びのポイント		7色をそろえたら完璧！		
	赤	トマト・ニンジン・赤ピーマン・トウガラシ	 紫	ナス・紫タマネギ・紫ニンジン・レッドレタス
	緑	ほうれん草など葉物の野菜・ブロッコリー・緑のピーマン・キャベツ、レタス、アスパラガス	 茶	ゴボウ
	黄	カボチャ・黄色ピーマン・ウコン	 黒	ごま
	白	ダイコン・カブ・タマネギ・白菜		

資料：『100歳まで元気な人 それは『朝』しだい！』白澤卓二著、より作成

野菜の摂取が大切だというのは皆様ご存じだが、白菜は食べるがトマトは食べないというような偏った食べ方をせず、いろいろな色の野菜を食べていただきたい。野菜を7色（赤、緑、黄、白、紫、茶、黒）に分類し、この7色を毎日とるようにすれば完璧である。赤はトマト、ニンジン、赤ピーマン、トウガラシ。緑はほうれん草などの葉物野菜、ブロッコリー、緑のピーマン、キャベツ、レタス、アスパラガス。黄色はカボチャ、黄色ピーマン、ウコン。白はダイコン、カブ、タマネギ、白菜。紫はナス、紫タマネギ、紫ニンジン、レッドレタス。茶色はゴボウ。黒はごま。野菜にはフィトケミカルという物質が含まれており、このフィトケミカルの種類によって、それぞれ異なる効果がある。たとえば、赤色のトマトやスイカにはリコピンが含まれており、これは強い抗酸化作用がある。トウガラシやパプリカにはカプサイシンが含まれており、これは善玉コレステロールを増加させる。また、紫色のナス、ブルーベリーにはアントシアニンが含まれ、これは視力低下の予防となる。このように野菜によって効果が異なるので、野菜を食べるときは、色分けをして、同系色ではなく7色全部毎日摂取するようにしたい。

体力とは？ 3つの要素に注目を



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』

来年の「健康なくらし」講座では、ぜひストレッチの方法をご紹介したい。さて、年をとって体が動かなくなるのは、骨そのものの質が悪くなることもあるが、関節空が狭くなって、動きが悪くなったり、痛みがでたりすることがその一番の原因である。骨も丈夫に保っていただきたいが、それを支える支持組織である筋肉も忘れてはならない。筋肉が柔らかいことが重要で、そのためには柔軟性を養う必要があり、柔軟性を養うためにストレッチが奨励される。関節の可動域が広ければ広いほど、身のこなしがよいし、若々しく見える。深呼吸したり、手を伸ばしたり、足を伸ばしたりするだけでも筋肉が伸びるので、ぜひ日々の生活に取り入れていただきたい。ただし、朝起きたときに、いきなり足を伸ばして、足がつってしまう人もいますので、その点は気をつけていただきたい。

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げましょう
- ◆ 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3番目は睡眠であるが、健康に一番よい睡眠時間は6～7時間である。アメリカで約110万人を対象に睡眠調査をしたところ、1日6～7時間眠る人の死亡率が最も低いことがわかった。8時間睡眠の人の死亡率は6～7時間の人より1割ほど高かった。また、8時間以上の人と5時間以下の人を比べると、8時間以上の方が高い死亡率を示した。これは、サンプルの中に体調が悪いために長時間寝なければならない人が混じっているためにこのような数値になったのだと思うが、最適な睡眠時間として6～7時間をキープしていただけるといいと思う。

不眠症で眠れないと悩んでいる方はかなり多いと思う。不眠症の方は、朝、とにかく日の光を浴びていただきたい。人の体内時計は日の光を浴びることでリセットされる。明け方3時まで眠れなかったのに、朝起きにくいと思っても、起きて太陽の光を浴びることが肝心である。朝ご飯はよく噛んできちんと食べる。昼間はよ

く運動し、寝る前は熱いお風呂には入らないようにしよう。少しぬるめでゆっくり、リラックスするように入浴したい。眠れないとあせる気持ちはわかるが、あせるとますます眠れなくなるので、あせらない。私は小学生のときに不眠症だったが、今は 30 秒で寝られる。私の場合、きっかけは中学受験のために塾に行き始めたことだが、中学に入ってから陸上部に所属し、体が疲れるようになって、すぐ眠れるようになった。運動がすべてのリズムをよくしたと思っている。私は、よく患者さんに「すごく難しい本を読んでもください」と言う。難しい本を読むと、ぜったいに眠くなる。私は幼稚園のころ、寝る前に枕をたたいて「枕さん、枕さん、よい夢を見せて寝かせてください」という儀式をやらされていた。そのような儀式はおとなでも睡眠導入の暗示になる。たとえば、枕の上にお気に入りのタオルを 1 枚かけて「さあ寝よう」と思うだけでもよく眠れる。なんでもよいので自分で自分に習慣をつけてやってみると、よい眠りにつくことができる。

4-2. 生活習慣病の是正

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。「寝たきり」の原因の 3 割以上が脳血管疾患によるもので、その後遺症に悩む患者は 170 万人以上いると言われる。寝たきりにならないようにするためには、動脈硬化を予防して、脳血管や心臓の血管の病変を起こさないことが肝心である。動脈硬化が諸悪の根源である。動脈硬化が進めば、血管が切れやすくなったり、詰まりやすくなったりする。血圧が高い状態が続くと、脳、心臓、腎臓などの血管を痛めて重大な障害をおこしやすくなる。最近注目されているのが腎臓であるが、腎臓が悪くなると、全身の循環が悪くなり、最後には腎不全になる。コレステロールが高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まる。また、高脂血症も動脈硬化を進める。糖尿病は、高齢者の 4 人に 1 人くらいあやしい人がいると言われている。自覚症状がないので、放っておくと、気がつかないうちに病気が進み、こわい合併症を引き起こす。太い血管の障害としては心筋梗塞や脳梗塞。細い血管の障害としては、3 大合併症と言われる神経障害、腎症、網膜症などを併発するおそろしい病気である。

全日本民医連が 40 代と 65 歳以上の二つのグループに分けておこなった調査によると、なりたくない病気の第 1 位は、40 代は癌、65 歳以上は認知症であった。また 40 代の 2 位は認知症であった。認知症は自分になっても家族になってもたいへんな病気である。

認知症の原因は、アルツハイマーを始め、血管障害性のももあるが、やはり動脈硬化によるものが圧倒的である。最近の疫学調査で、中年期に血圧が高い人ほど、高齢になったときに認知機能が低下しやすいことが明らかになった。血圧が高い人は適切な治療を受ければ、認知症のリスクを低下させることができる。また、糖尿病と認知症にも深い関係がある。福岡県久山町の住民を対象とした研究で、糖尿病患者の場合、アルツハイマー病発生リスクは 2.18 倍、血管性認知症発生リスク 2.27 倍という報告がされている。

私は内科医であるが、最初から患者さんに薬を処方したりしない。まず、食事と運動の指導を行う。こまめに毎日の食事内容を考え、日中は運動をして、それでもダメな場合は薬を処方するようにしている。

4-3. ストレスをためない

ストレスがかかると、免疫力が落ちるということは医学的に証明されている。免疫力が落ちれば、病気にかかりやすくなるので、なるべく自分なりの方法をみつけてストレスを解消していただきたい。

- 入浴 気持ちをリラックスさせる最高の健康法です。ぬる目の温度でゆっくりと。
- 軽いストレッチ体操 特に腰のひねりや足の筋を伸ばす体操をします。
- ツボ刺激 全身いたるところに免疫力を高めるツボがあります。
- 呼吸法 ストレスを感じているときは呼吸が浅くなっています。深呼吸を意識します。
- 音楽療法 音楽は免疫力を高め、病気の治療にも役立つとして注目を浴びています。
一般的にはボーカルの入っていない演奏だけの曲がよいでしょう。
- アロマセラピー 植物の精油の香りの力でリラックスを誘い、免疫力を高めます。
- ハーブティー ハーブはその種類によってさまざまな効果があります。
- 睡眠 睡眠は最良の休息法です。
- 趣味 心の栄養は趣味です。いくつになっても趣味は始められます。
写真、絵画、手芸、俳句、川柳、楽器演奏、旅行、ゴルフ、カラオケ、囲碁、将棋など。
- 笑い 治療によい効果があるばかりでなく、病気の予防にもよいとされています。

資料：活改善ネットより作成 <http://seikatsu-kaizen.net/stress/iyashi.html>

身近な方法としては入浴、軽いストレッチ体操、ツボ刺激、呼吸法、音楽療法、アロマセラピー、ハーブティー、睡眠、趣味、笑いなどがあげられる。私自身は好きなことをやって嫌なことがあれば寝てしまう。朝になれば日が昇るようにストレスを解消することができる。趣味は心の栄養と言われるように、趣味を持つことはとても大切なことである。また、ストレス解消に笑いもおおいに役に立つ。笑うことは病気の予防にもよいとされている。

4-4. 笑いのある暮らし

日本笑い学会の井上宏会長（関西大学名誉教授）は、著書の「笑い学のすすめ」で笑いについていろいろな考察をしておられる。人間は笑う能力を持っており、その能力がそなわったのは2つの理由によるものであると述べている。1つ目は笑いが健康に生きるために必要だということであり、2つ目は人間が周りの人々と親和的に生きるために笑いが必要だということだ。誰かが笑えば、隣の人も笑う。人間は1人で生きているわけではなく、社会のコミュニケーションの中で生きている。人と人とのつながりがだいじであり、笑いはその緩和剤となる。同じことを話すのなら、しかめっつらで話すより、笑顔で話した方が人間関係が良好になる。古今東西を問わず、笑いに関することわざや格言はたくさんあるが、「笑う門には福来たる」はその代表的なものであろう。作り笑いでも効果がある。最初は作り笑いであったが、本当に笑ってしまうというのがほとんどなので、作り笑いでもよいので、とにかく笑いのある生活を送っていただきたい。

4-5. 朝の習慣チェック

私が尊敬する白澤卓二先生の著書「100歳まで元気な人 それは『朝』しだい！」から朝やっていいことと悪いことを質問形式でお話したい。

だれにでも簡単にできる
朝の習慣チェック！
朝にやっていいこと、いけないこと
その1！
冷たい水を飲む
冷たいシャワーを浴びる

or ?

答え： ×

私たちが昼間活動するには、アクセル役にあたる交感神経にスイッチを入れる必要がある。交感神経を適切に働かせる第一条件は体温を上げることである。だから冷たい水ではなく、白湯を飲んでいただきたい。また冷たいシャワーはそのときはシャキッとなるが、自律神経に余計な負荷がかかるので、あまりすすめられない。

だれにでも簡単にできる
朝の習慣チェック！
朝にやっていいこと、いけないこと
その2！
朝はしっかり摂り
夕食は軽めに抑える

or ?

答え： ○

老化防止の観点から、朝食抜きは厳禁である。朝食はしっかりとって、夕食は軽めに、そして1日トータルで腹七分目の量を守っていただければ、老化防止につながる。

だれにでも簡単にできる
朝の習慣チェック！
朝にやっていいこと、いけないこと
その3！
「規則正しい毎朝」をくり返す

or ?

答え： ×

規則正しい朝の習慣は老化を防止するものとして、これまで取り上げられてきた。毎朝規則正しい日常をおくるのはいいことなのだが、ちょっと変わったことをすると、これがまた脳を若返らせることがわかった。通勤であれば、そんな余裕はないだろうが、ある程度自由に時間を使えるようになったら、散歩のルートを変更するとか目的地まで行くのにいつもとは違った道を通ってみるとかすると、ふだんとは違う新鮮な気分を味わうことができる。ぜひフレキシブルな朝を過ごして

だれにでも簡単にできる
朝の習慣チェック！
朝にやっていいこと、いけないこと
その4！

本や新聞を読む、
その際に音読もおこなう



答え： ○

朝の読書週間は年を重ねるほど必要となる。新聞や本を読むという好奇心は脳を若々しく保つために不可欠である。また、音読すれば、脳が活性化し、コミュニケーション力がアップする。1日中誰とも話さないという日もあるだろう。それは体によくはない。人と会ってしゃべるのが一番よいのだが、せめて新聞を音読したり、誰もいなくても、「うわーそうなんだ！」と自分で声を出して感心してみることはよいことである。

◆ 参考文献

- ・『寿命 1000 年』 ジョナサン・ワイナー著、鍛原多恵子訳 早川書房
- ・『老いない、病気にならない、方法』 白澤卓二著、朝日新聞社
- ・『長寿と遺伝子』 白澤卓二著、日経 BP 社
- ・『100 歳まで元気な人 それは『朝』しだい！』 白澤卓二著、三笠書房
- ・『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
- ・『アンチエイジング医学の基礎と臨床』 日本抗加齢医学会専門医・指導士認定委員会編集、メジカルビュー社
- ・『アンチエイジングのすすめ』 米井嘉一著、新潮社
- ・『若返りレシピ』 福田千晶、吉田美香著、主婦の友社
- ・『いつまでも若さを保つ生き方』 和田秀樹著、PHP 研究所
- ・『SuperFoods Rx: Fourteen Foods That Will Change Your Life』 Steven Pratt and Kathy Matthew 著

◆ 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.tyojyu.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

- ・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。