



## 健康なくらし

### ～ 積極的に生きる ～

2014年3月

さかきばらクリニック

院長 榎原 映枝

#### 目次

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1. 積極的に生きるとは            | 4. プラス思考のメリット3 笑顔になる |
| 2. プラス思考のメリット1 長生き      | 5. ものを忘れを防止するために     |
| 3. プラス思考のメリット2 病気になりにくい | 6. 補足                |

#### 1. 積極的に生きるとは

日本は高齢化社会を迎え、私たちが年々年をとっていくわけだが、年をとると、どうしても生活が守りに入ってしまう。守りに入って、身の安全を確保するのは大切なことだが、積極性を忘れてしまうと退化する一方になってしまう。今回はサブタイトルに「積極的に生きる」という言葉を用いたが、守るばかりでなく、ぜひ積極的に生きることを心がけていただきたい。

「積極的」という言葉を辞書で調べてみよう。

大辞林 第三版の解説

「積極的」

(形動) 物事に対し自分から進んではたらきかけるさま。

出典：三省堂

つまり、積極的というのは、能動的、自発的、前向きな姿勢を意味する言葉である。物事を前向きに、プラスに考えようという発想はプラス思考と言われる。このプラス思考は、どちらかというと欧米系の考え方であり、日本古来の考え方は、やや控えめで、マイナス思考寄りである。控えめというのは我々日本人の美德ではあるが、健康長寿を目指すためには、自分たちで心してプラス思考にもっていくようにしたい。プラス思考という言葉には喜んで感動することが大切だという意味合いが込められている。ソチオリンピックで寝不足の方も多いと思うが、オリンピックがこれほど私たちの心をとらえるのは、選手が努力し、頑張る姿が美しいからで、その姿を見て、喜んだり感動したりするわけである。プラス思考にはこの感動する心が大切である。

では、どのように考えるのがプラス思考であり、どのように考えるのがマイナス思考なのだろうか？ここで、少し例を見てみよう。

次のとき、どちらに近い考えをしますか？

(質問1)

以前、誕生日にプレゼントをくれた  
友達が誕生日をむかえる。

- A もらったから、お返しをしなくてはいけない。
- B すてきなプレゼントをして友達を喜ばせたい。

A? or B?

次のとき、どちらに近い考えをしますか？

(質問2)

スポーツの試合をしたが負けてしまった。

- A 今日は足が痛かったからまけた。  
本当は自分が勝っていたはず。
- B 自分の実力不足だった。  
練習してもっと強くなろう。

A? or B?

資料：『「プラス思考」が行き方を変える』加藤延啓 原実践：岡田健治先生 「脳内革命」ライフスキルテキストで子供の人生観を変革する

(教室ツーウェイ1998年2月号臨刊No.166 生きる力を育てるライフスキル学習1) 追 試：白川太一先生 プラス思考の授業(脳内革命)

TOSS インターネットランド <http://www.tos-land.net/> より作成

まず、質問1であるが、ここでAと答えた人は日本古来のゆかしき日本人である。たとえば1000円のものをいただいたとき、1000円ピッタリの品をお返ししようか、あるいは1200円の品をお返ししようかと律儀に考えるのが日本古来の日本人である。そういう発想ではなく、何かプレゼントして友だちを喜ばせたいと考えるのがプラス思考であり、今後、みなさまに持っていただきたい思考回路の方向である。

質問2はすぐお分かりになるだろう。Bがプラス思考である。ちょうどソチオリンピックが開催されているが、負けた選手がインタビューに答えて「次はがんばろう」と己の気持ちを作っているのを見ると、私たちがその姿に感動する。

プラス思考がからだに与えるメリットを「長生き」、「病気になりにくい(健康を保てる)」、「笑顔になる」と大きく分類してこれからの話を進めよう。

## 2. プラス思考のメリット1 長生き

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。

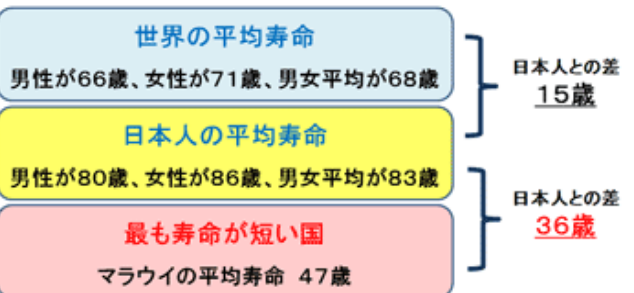
### 平均寿命の国別ランキング

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	オーストラリア	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	オーストラリア	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	オーストラリア	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	オーストラリア	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	オーストラリア	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	13	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。



WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位(2011年)

ご承知の通り、日本は長寿国であり、2011年の統計によれば、男女では世界第1位、男性は同率2位で、女性は1位である。また、日本人の平均寿命は男性80才、女性86才、男女平均83才であり、世界の平均寿命をはるかに上回っている。

**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
...	.	.	.	.
15	岡山	79.77	神奈川	86.63

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。男女総じて神奈川県は長寿であると言えるだろう。

**平成22年 平均寿命(横浜市・18区別)**

	男性	女性
横浜市	80.18	86.63
鶴見区	78.78	85.69
神奈川区	80.10	87.09
西区	79.02	86.37
中区	76.71	85.36
南区	78.36	85.73
港南区	81.19	86.92
保土ヶ谷区	80.04	85.62
旭区	80.41	86.84
磯子区	80.22	87.11
金沢区	81.12	86.94
港北区	80.65	87.19
緑区	80.74	87.02
青葉区	81.65	86.85
都筑区	81.72	87.30
戸塚区	80.57	87.08
泉区	80.75	87.05
瀬谷区	79.66	86.14

**神奈川区**  
**男性 12位**  
**女性 4位**

第20回完全生命表:厚生労働省 大臣官房 統計情報部  
平成22年(2010)人口動態統計(推定数):厚生労働省 大臣官房 統計情報部  
平成22年 国勢調査:総務省 統計局

私のクリニックは横浜市神奈川区にあるので、横浜市・18区別の平均寿命をちょっと見ておこう。

神奈川区は横浜市・18区の中で、男性が12位、女性が4位である。全体的に見ると、都築区、港北区、磯子区などが上位にあり、神奈川区はその次あたりである。そこそこ平均寿命が長い街であると言える。

資料:横浜市統計より <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/health-inf/katsuyo/data/lifetable.pdf>

年齢ごとの呼び方は還暦、古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿、百寿、茶寿、皇寿、大還暦とある。大還暦は120才であるが、120才まで呼び名があるのだから、がんばれば120才まで生きられそうである。

人の遺伝子の染色体にはテロメアという物質が組み込まれており、このテロメアが細胞分裂の規制をしている。そのため、人間の寿命は125才が限界と言われており、何事もなければ、120ないし125才まで人は生きることができる。ちなみに天寿という言葉があるが、天寿というのは250才だそうだ。

## 寿命と健康寿命

**健康寿命**（けんこうじゅみょう）とは日常的に**介護を必要とせず、自立した生活ができる**生存期間のこと。

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	

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さす。世界のベスト10を見ると、日本は寿命ばかりでなく、健康寿命でもランキングトップの75才である。

長生きするといっても、寝たきりで長く生きていたくはないと誰しも思っているだろう。健康寿命と寿命が一致すればそれが一番幸せ、そうなりたいというのはみなさんの願いでもあり、社会全体の祈りでもある。

『社会実情データ図録』より改変 <http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1620.html>

健康寿命と寿命の差が問題になってくるが、日本の場合はその差が-6.9才である。長寿の国は比較的健康寿命も長いと言える。我々医療人は、いかに健康寿命を延ばすか、寿命と健康寿命の差を減らすかということに努力をしているが、みなさまにも努力していただきたい。その一番大事なポイントが予防医学であり、積極的に生きる、モチベーションを高めて、毎日の生活をつつがなく安全に暮らしていただくということになる。

### — 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。食事に好き嫌いがなく、性格は頑固な人、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。実は私は O 型で、射手座で、食べ物に全く好き嫌いがなく、いつもニコニコしているが、実はそうとう頑固で、なおかつストレスの中でフワフワとくらげみたいに浮いて暮らしており、ストレスと真っ向勝負はしないことにしている。それでいくと、私も長生きするかもしれない。生活習慣はマイペースで、お酒は別に飲まなくてもいいが、飲むときは楽しく適量飲む。自分好みの趣味を持っている。職業的にはお坊さんと学校の先生。男性は色気を忘れない人、女性はお洒落を忘れない人が長生きする。

お洒落を忘れないということで、女性は、毎朝起きたら、鏡に向かって「ああ、今日も私はなんてきれいなんだろう！」と言ってください。白雪姫のお母さんではないが、とにかく「私はきれい」と鏡を見てにっこり笑ってください。

日本の最長寿者は 120 才 237 日で亡くなった泉重千代さんである。お酒が大好き、女の人が好きだった方である。どんな女性が好みかと聞かれて、はにかみながら、「年上の女性かろう」とおっしゃった。重千代さんより年上の女性はいなかったが、それでも重千代さんは年上の女性がお好きだったらしい。

### 3. プラス思考のメリット 2 病気になりにくい

気持ちがプラスになると病気になりにくいというのはいろいろな研究から証明されている。後述するが、笑うと NK 細胞（ナチュラルキラーセル）が増えて癌になりにくい。

実に人間の体の仕組みは巧妙に出来ており、神経系、内分泌系、免疫系という三つのシステムが互いに連携を取り合うことによって心と体のバランスが保たれている。ホルモンや生理活性物質であるサイトカインなど、さまざまなものがお互いに相互作用しながらバランスをとっている。事故に遭うとか、癌を発病するといったような突発事象が起きなければ、バランスをとってつつがなく暮らしていくことができる。

ところが、このバランスが崩れると、いろいろな弊害が生じて健康を害するようになる。今年の冬もインフルエンザが流行っているが、ウイルスや細菌によって免疫機能が崩れると風邪などの感染症にかかりやすくなったり、アレルギーや癌などの病気を引き起こすことになったりする。インフルエンザにかかってしまえば、治療するしかないのだが、予防の手段がある限りは予防したい。

そのために大いに力になるのが、プラス思考である。たとえば風邪をひきたくないから外出を控えるというのはよいことだと思うが、十分に風邪の予防をして、たまには表に出てみる、散歩をしてみるという姿勢がプラス思考である。人間はマイナス思考だと、脳からノルアドレナリンという物質が出てくる。このノルアドレナリンは毒であり、ノルアドレナリンのために病気になったり、早死にしたりすると言われている。一方、プラス思考だと  $\beta$  エンドルフィンという物質が出てくる。 $\beta$  エンドルフィンとは脳内で働く神経伝達物質の一種であり、鎮痛効果や気分の高揚、幸福感などが得られるので、病気になりにくく元気でいられる。

さて、ここで、少し、運動について話をしよう。私は日本体育協会公認スポーツドクターの資格を持っている。余談になるが、日本体育協会によれば、スポーツドクターの役割は下記のようになっている。

- ・スポーツマンの健康管理、スポーツ障害、スポーツ外傷の診断、治療、予防研究等にあたる。
- ・競技会等における医事運営ならびにチームドクターとしてのサポートにあたる。
- ・スポーツ医学の研究、教育、普及活動を通して、スポーツ活動を医学的な立場からサポートする。

6年後に東京オリンピックが開催されるが、私はドーピング委員会などに入ってオリンピック主催側で働くつもりでいる。そういう私から言わせると、運動というのはとにかく一生続けるべきものである。いつも患者さんに言っていることだが、70才を過ぎても、80才を過ぎても、90才を過ぎてもトレーニングは裏切らない。どんなに筋肉がないと思っても、筋繊維がそこにある限り筋肉は必ず鍛えられる。毎日毎日少しずつ積み重ねることによって筋肉は必ずよみがえる。残念ながら、骨はよみがえらないが、骨の周りを支持している筋肉を鍛えることによって、たとえ骨が弱くなっても立ち上がることができるようになる。このことは今の医学では常識となっている。

### 運動のメリット

- ◆ 筋力がつく
- ◆ ダイエット効果
- ◆ 健康によい
- ◆ アンチエイジング効果
- ◆ ストレス発散
- ◆ やる気が出る

運動のメリットを考えてみよう。運動の基本は筋肉トレーニング、ストレッチ、有酸素運動の3つであり、これらを行うことにより筋力がつく。

筋組織が多くなると代謝がよくなるので同じものを食べても太りにくい体質になる。普段から運動をして筋力をつけている人は、寝ている間ですら脂肪が燃焼し続ける。つまり、運動により、ダイエット効果が高まるわけである。

また、運動することにより、免疫力も高まり病気になりにくくなる。逆に運動不足は、様々な病気の原因となる。

私はこの10年間ほど、アンチエイジングをテーマにしているのだが、運動することによって体は必ずよみがえり若返る。運動することで血流がよくなり、ホルモンバランスがよくなるので、若返ることができる。

さらに運動することによりストレスを発散することができる。たとえば、朝から晩まで、家で夫婦一緒にこたつに入りテレビなど見ていると、ストレスを感じることがあると思う。そういうときは庭に出て伸びをするだけでもストレス解消になる。運動というのはとにかくストレス発散の一番いい道具と思っていただきたい。ストレスが解消されればやる気も出る。やる気が出ればまた新しい何かが起こってくるという好循環になっていく。

### ◆「テレビ体操」「みんなの体操」放送時間◆

放送	Eテレ	総合テレビ	総合テレビ
放送時間	6:25～6:35	9:55～10:00	14:55～15:00
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声解説)	リズム体操
火	みんなの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操 (副音声解説)	みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声解説)	ラジオ体操第1
木	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2	みんなの体操 (副音声解説)	みんなの体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声解説)	ラジオ体操第2
土	みんなの体操 ラジオ体操第2	放送なし	放送なし
日	オリジナル体操 ラジオ体操第1 又は第2(隔月)	放送なし	放送なし

※このほか、総合テレビ「テレビ体操」(月～金)11:30～11:35(地域によっては別番組の場合があります。)

ホームページ <https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisou.html>

運動は身近なところから始めるのがよいだろう。NHK では毎日テレビ体操を放映している。E テレは 6 時 25 分から 10 分間、総合テレビは 9 時 55 分と 14 時 55 分から 5 分間が体操の時間である。短時間ではあるが、このテレビ体操はかなり有効な運動である。とくに冬の寒い時期はなかなか表に出られないので、ぜひ毎日家の中で続けていただきたい。

#### 4. プラス思考のメリット 3 笑顔になる

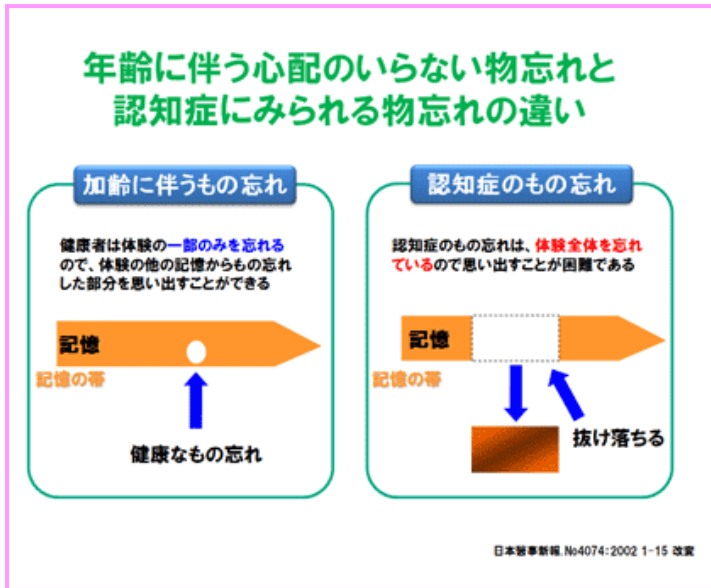
笑いは人を若くし、病気もなくしてくれる。積極的に生きるためには笑いがある生活が必要で、笑うだけで幸せがやってくる。笑いに関することわざはたくさんある。「笑う門には福来たる」、「泣いて暮らすも一生笑って暮らすも一生」、「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ(アラン)」、「笑いは勝利の歌である(マルセル・バニョル)」などなど。洋の東西を問わず、人間は大昔から笑いを取り入れて幸せに生きるずべを知っている。

夫婦喧嘩をしたとき、ちょっと空気を変えて笑ってみると、喧嘩が収まってしまうというような場面はよくあることだと思う。笑い学という学問もあるくらいで、積極的に生きるためには運動と笑いをぜひ実践していただきたい。人間の体にはNK細胞(ナチュラルキラーセル)という癌を破壊する細胞があり、笑うとこのNK細胞が活性化する。漫才、落語、新喜劇を見た直後に血液検査を行ったら、18人中14人のNK細胞が活性化したという研究もある。

さて、作り笑いでも効果があるのかという点だが、実は作り笑いでも効果がある。笑うことにより、体は活性化する。作り笑いであっても顔の表情筋がゆるみ、腹筋を使い、気分が明るくなる。その結果、作り笑いしているうちに本当に笑えるようになる。これは間違いのない事実なので、作り笑いでもよいから、ぜひ笑っていただきたい。楽しく笑っていれば、ストレス解消になり、またストレスが解消されれば、血圧も低下し、結果的に心臓病のリスクも軽減する。

## 5. ものを忘れ防止するために

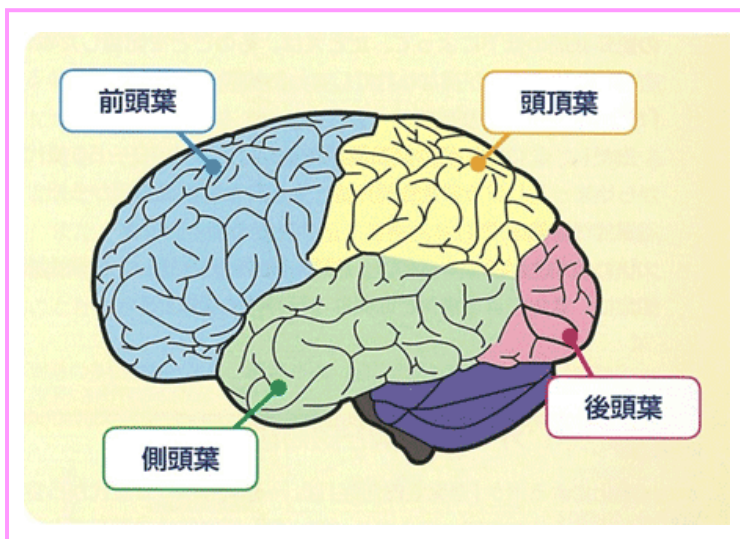
全日本民医連の調査によると、一番なりたくない病気は 40 才以上だと第 1 位が癌、第 2 位が認知症である。これが 65 才以上になると、第 1 位が認知症で、第 2 位が癌となる。



高齢になると物忘れが多くなる。それが、認知症による物忘れなのか、単なる加齢に伴う物忘れなのかという点が気になるであろう。両者の違いをごく簡単に示したのが、左図である。いわゆる健忘と言われる物忘れ、つまり、脳の働きは正常だが忘れてしまうというのは、記憶の中にある体験の一部のみを忘れてしまう症状である。この物忘れした部分は他の部分から思い出すことが可能である。一方、認知症の物忘れというのは体験全体が抜け落ちてしまう症状で、体験自体がなかったことにしてしまう。だから認知症の物忘れは思い出すことが困難である。

この違いを覚えておいていただければ、認知症かという不安がかなり減ると思う。

もう一つのポイントは認知症による物忘れは自分は全く困らないという点である。周りの人は困るが自分は困らない。いわゆる健忘というのは、忘れてしまって、自分が困る。認知症ではないかと心配になるが、そういう人は認知症ではない。認知症の人は全く困っていないので。



資料：『100歳までボケない手指体操』白澤卓二監修

脳の仕組みと認知機能に関して簡単に説明しておこう。脳は大腦、小脳、脳幹の 3 つに分けられる。このうち、ものを考えたり、感じたり、記憶したりするのに大切な役割を果たしているのが大腦である。この大腦は前頭葉、側頭葉、頭頂葉、後頭葉に分けられる。前頭葉は運動機能、意欲、感情、創造力を担っており、老化によって、最も早く機能低下が起きてしまう。側頭葉は言語、記憶、聴覚にかかわっており、障害が起きると、聞こえていても言葉の意味が理解できなくなる。この側頭葉の内側に記憶に関わる海馬がある

頭頂葉は身体のさまざまな部位からの感覚情報が集まる場所である。後頭葉は視覚や色彩にかかわっており、障害が起きると、見えていても空間認知や文字の意味が理解できなくなる。このように、前頭葉、側頭葉、頭



頂葉、後頭葉それぞれの役割があるが、認知機能に大きくかかわっているのが前頭葉と側頭葉であり、この部分に何らかの障害があると認知症になる。

順天堂大学の白澤卓二先生が監修された「100歳までボケない手指体操」という本があるのだが、この本の中に「白澤流ボケ予測テスト」というのがある。ここではご紹介できないが、興味のある方はこの本を買って、○×をつけてご自分の生活習慣をチェックして見ていただきたい。この本の中で、白澤先生はポイントが低い人に対して、毎日必ず、時間を決めて、手指体操をするようにアドバイスしておられる。脳に刺激を与えることにより、いまからでも脳の神経細胞が増加する。手指体操はいろいろあるのだが、たとえば、「グー」「チョキ」「パー」と声を出しながら順番をかえて手を出す。慣れてきたら、左右で違う手を出してみる、というようなことを毎日続けるとよい。パソコンのキーボードをたたくとかひとりトランプをするのもよい。とにかく手指を使うことにより、脳が活性化し、認知症になるリスクを軽減することができる。

## 6. 補足

サプリメントに関する話とかかりつけ医がいたほうがよいかという点について若干ふれておこう。

まず、サプリメントであるが、近頃、テレビなどでサプリメントのCMを見かけることが多いと思う。はたしてサプリメントに効果があるのかどうか、気になるころだろう。サプリメントは日本より欧米の方がかなり進んでいる。その理由の一つとして考えられるのは、日本には国民皆保険制度があり、日本人は誰も健康保険を持っているという点である。被保険者は1割～3割を負担し、残りは国保や会社内の社会保険の組合が負担する。だから、これまで、サプリメントについては、おさなりの考え方しかしてこなかった。しかしながら、国民皆保険制度が将来揺らぐ心配がでてきたこともあり、サプリメントに注目が集まるようになった。サプリメントは自分でお金を出して、自分の責任で摂取するものでなので、当然のことながら、その購入にあたってはより真剣になる。

ビタミン剤にも言えることだが、明らかに効果がある場合は、サプリメントも保険適用になっている。そこで、保険適用になるサプリメントと適用にならないサプリメントでは、どういう違いがあるのだろうか？目の疾患で、黄斑変性症という病気があるが、この病気には、明らかにサプリメントの服用効果が認められており、保険適用になっている。エビデンスといって、実際にたくさんの患者を対象に調査研究を行った結果、効果があると認められた一群のサプリメントがある。一方、多くのサプリメントは保険適用になっておらず、自費購入をするので、野放し状態になっている。ひじょうに高価であるにもかかわらず、全く効果がないサプリメントもあるので、効果があるかないかを見分けることが重要である。アンチエイジングの学会などではサプリメントについていろいろ調査をし、効果のあるものには保証を出そうとしているが、現実にはまだまだ難しい。私が患者さんに聞かれた場合は、製薬会社ないし大手の上場会社が販売するサプリメントを購入するようにお勧めしている。製薬会社や大手の上場会社は研究室を持っており、きちんと研究を行っているので、比較的信頼がおける。整形外科的な分野、つまり、腰、膝、関節などがぎくしゃくするのをスムーズにするようなサプリメントはよいのではないかと思う。私自身も腰、膝、関節などが悪くなったら摂取しようかと思っている。

次に、かかりつけ医がいたほうがよいかという点だが、厚生労働省はこの10年来、国の方針としてかかりつけ医をもってほしいと言いつけている。2013年8月30日の日本経済新聞 電子版に、「病院の機能分化促す 大病院の初診1万円」と題した記事がある。

厚生労働省が軽症の患者に対し大病院での診療にハードルを設けるのは、診療所との機能の分化を進めるためだ。高度医療をする大病院と地域住民の日ごろの健康管理を担う「かかりつけ医」を患者が使い分けるよう促し、検査や投薬の重複を減らす。そのためには大病院での初診時の負担を重くするだけでなく、「かかりつけ医」の役割を果たせるよう地域の診療所の質を高める必要がある。

資料：2013/08/30 日本経済新聞 電子版 [http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T\\_Z20C13A8EE8000/](http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T_Z20C13A8EE8000/)

大病院は細かく専門に分かれており、ともすれば、自分がどこの科で受診すればよいのか分からないといった状況に陥りかねない。2012年に厚生労働省が「総合診療医」という名称をつけたが、いわゆるプライマリケアを行う開業医をかかりつけのお医者さんとして持っていたほうがよいだろう。相性もあると思うので、家の近くで、相性がよさそうな医者を見つけ、年に1回の健診でもいいので、顔見知りになっていくのがよいと思う。

#### ◆ 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
- ・『100歳までボケない手指体操』白澤卓二監修、主婦と生活社
- ・『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
- ・『笑いの医力』高柳和江 著 西村書店
- ・『人は誰でも「元気な100歳」になれる』坪田一男 著 小学館101新書
- ・『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
- ・その他

#### ◆ 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](http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_2011_life_expectancy.php)

・TOSS インターネットランド [http://www.tos-land.net/teaching\\_plan/contents/5274](http://www.tos-land.net/teaching_plan/contents/5274)

・『「プラス思考」が行き方を変える』加藤延啓

原実践： 岡田健治先生 「脳内革命」ライフスキルテキストで子供の人生観を変革する  
(教室ツーウェイ 1998年2月号臨刊 No.166 生きる力を育てるライフスキル学習1)

追 試： 白川太一先生 プラス思考の授業 (脳内革命)

<http://www5.ocn.ne.jp/~nobuhiro/doutokuplus.htm>

・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>

・横浜市統計

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/health-inf/katsuyo/data/lifetable.pdf>

・『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>

・NHK ホームページ <https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisou.html>

・2013/08/30 日本経済新聞 電子版 [http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T\\_Z20C13A8EE8000/](http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T_Z20C13A8EE8000/)

・日本体育協会 <http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid/217/Default.aspx>

・その他

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。