



## 健康なくらし

～ 明日にむかって ～

2016年4月

さかきばらクリニック  
院長 榎原 映枝

### 目次

1. 昨年の復習（健康体操）
2. 昨年の復習（幸福度）
3. 健康寿命について
4. 百寿者って？
5. 笑医力？

### 1. 昨年の復習（健康体操）

今回は「健康なくらし」をメインテーマとし「明日にむかって」をサブテーマとしてお話ししよう。「健康寿命について」、「百寿者って?」、「笑医力」の3つを柱として進めていくが、本論に入る前に昨年の復習として健康体操と幸福度について少々ふれておこう。

運動は個人個人が自分の身の丈に合ったものを継続してやるということが大事である。身近なところでは、NHKのテレビ体操がお勧めである。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なので、ぜひ日常生活に取り入れて活用していただきたい。

「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)	みんなの体操
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)	ラジオ体操第1
水	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
木	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
金	みんなの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操 (副音声解説)	リズム体操
土	ラジオ体操第1 みんなの体操	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>

## 2. 昨年の復習（幸福度）

幸福度、つまり幸福だと感じる要素として、お金、健康、家族、結婚などいくつかのものが考えられる。世代によって幸福度の指標も異なると思うが、やはり健康が大前提になっているのではないかな。

慶應義塾大学医学部眼科教授の坪田一男先生は、幸福度を高めるトレーニングとして3つのことを勧めておられる。

- ・強みを知る
- ・3つのよいこと
- ・1日15分軽い運動

坪田教授はこれらのトレーニングをご自分の生活で実践なさっている。さきほどテレビ体操をご紹介したが、1日15分の軽い運動をぜひ続けていただきたい。

3つのよいこと（Three Good Things）というのは、毎日、寝る前にその日にあったよいことを3つ書き出すというものである。まず、寝る前に3つのことを思い出す。思い出すという行為は自分の脳の活性化を促し、認知症予防にも役立つ。また、たとえその日に1つ2つ悪いことがあっても、3つのよいことを思い出せば、「ああ、今日はいいい日だった」と思えるようになる。それを毎日続けていくと、年齢には関係なく、ポジティブな神経ネットワークがつながって、前向きに生きていくことができる。書き出すポイントとして、よいことというのは何も特別な事象である必要はない。小さなことでもかまわないので、なるべく具体的に書き出していただきたい。夕飯のきんぴらが美味しかった、電車で出かけたら仲のいいご夫婦を見て自分たちまでうれしくなった、久しぶりに孫と電話で話ができ、こういった小さなことでよい。ちなみに、とある人に3つのよいことを書き出してもらった。

### 3つのよいこと (Three Good Things)

【ちなみに・・・とある方の書き出した3つのよいこと】

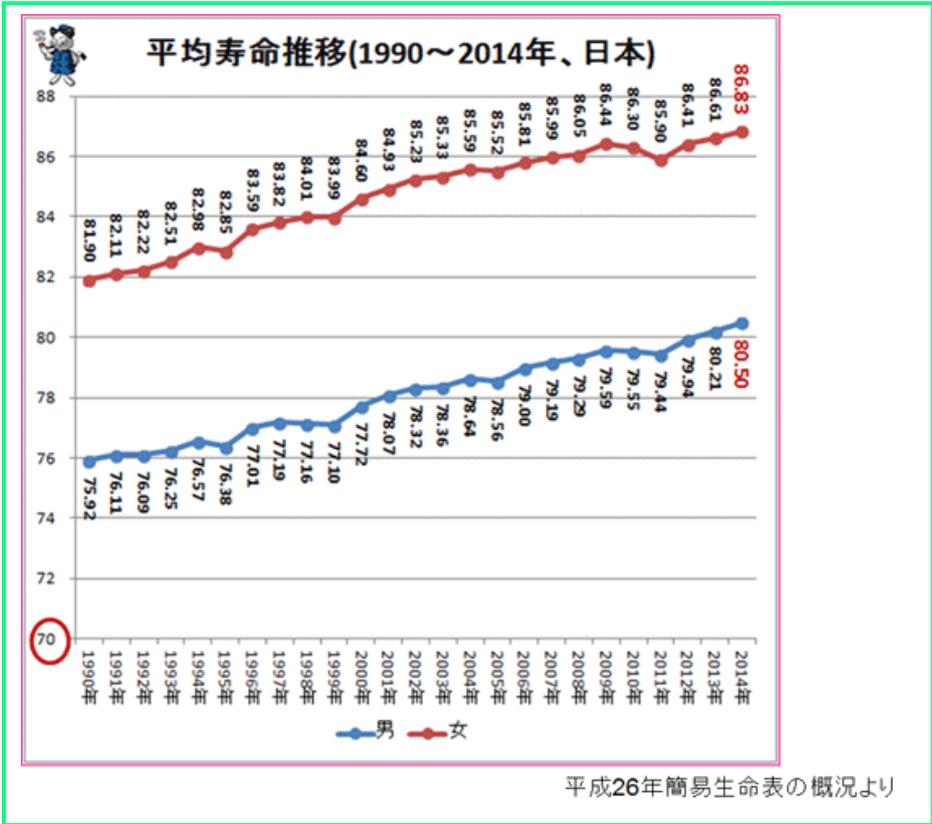
- ・ボーナスが出た。
- ・長男がサッカーのリフティングを100回達成した。
- ・3日ぶりに家族4人で夕食を食べた。



親世代は仕事が忙しく、家族一緒に夕飯をとるのも難しいが、そのような日々の中で、3日ぶりに家族4人で夕食を食べたという記載にはしみじみした思いが込められている。これは些細なことではなく、大きなよいことにちがいない。

### 3. 健康寿命について

本論に入ろう。明日にむかって生きるために、過去にいくつかお話したことを踏まえた上で、新しいことをひもといていきたい。



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である。

1990年から2014年までの日本の平均寿命の推移を見てみよう。2011年に男女ともへこんでいるが、これは例の東日本大震災の影響である。

この年を例外として除けば、男女ともに右肩上がりに着実に寿命を延ばしていることがわかる。

資料: ガベージニュース <http://www.garbage-news.net/archives/1940398.html>

### 平均寿命ランキング・男女国別順位

順位	国名	平均寿命 男女(歳) [2013年]	順位	国名	平均寿命 男性(歳) [2013年]	順位	国名	平均寿命 女性(歳) [2013年]
1	日本	84	1	サンマリノ	83	1	日本	87
2	アンドラ	83	2	アイスランド	81	2	アンドラ	86
	オー・オラリア	83	2	イスラエル	81	2	スペイン	86
2	イタリア	83	2	トンガボール	81	4	オー・オラリア	85
2	サンマリノ	83	2	スイス	81	4	フランス	85
2	トンガボール	83	6	オー・オラリア	80	4	イタリア	85
2	スペイン	83	6	カナダ	80	4	モナコ	85
2	スイス	83	6	キプロス	80	4	韓国	85
9	カナダ	82	6	イタリア	80	4	トンガボール	85
9	キプロス	82	6	日本	80	4	スイス	85
9	フランス	82	6	ルクセンブルク	80	11	オー・オラリア	84
9	アイスランド	82	6	ニュージーランド	80	11	カナダ	84
9	イスラエル	82	6	ノルウェー	80	11	キプロス	84
9	ルクセンブルク	82	6	スペイン	80	11	フィンランド	84
9	モナコ	82	6	スウェーデン	80	11	ギリシャ	84
9	ニュージーランド	82	16	アンドラ	79	11	アイスランド	84
9	ノルウェー	82	16	オー・オラリア	79	11	イスラエル	84
9	韓国	82	16	フランス	79	11	ルクセンブルク	84

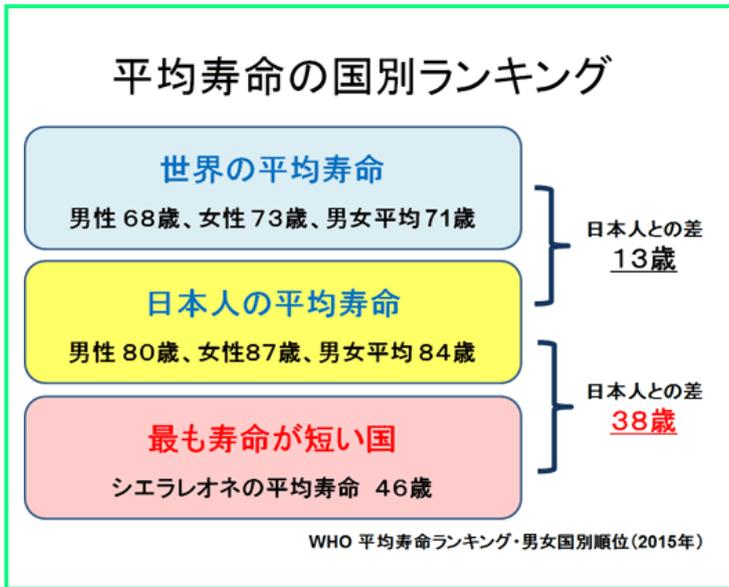
World Health Statistics 2015(世界保健統計2015)

WHO (世界保健機構) による 2015 年平均寿命ランキング・男女国別順位をみると、日本は、男女合わせた平均寿命が 84 歳で世界トップである。中央の列が男性であるが、男性は 80 歳で世界で 6 位、女性は 87 歳で久しく世界王者の地位に着いている。

上位にアンドラ、サンマリノというヨーロッパの小国が並んでいるが、日本が今後の高齢化社会について学ぶべきはヨーロッパ、および北欧諸国であると思う。

資料: MEMORVA 『WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位 (2015 年)』より改変 [http://memorva.jp/ranking/unfpa/who\\_whs\\_2015\\_life\\_expectancy.php](http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_whs_2015_life_expectancy.php)

平均寿命の世界マップを見てみると、アフリカ大陸の国々は短命であり、日本、北米、ヨーロッパ、オーストラリアが長命というのがわかる。



世界の平均寿命は男女平均で 71 歳であり、日本人の男女平均 84 歳とは 13 歳の差がある。もっとも平均寿命が短い国は西アフリカにあるシエラレオネで、同国の平均寿命は 46 歳である。46 歳というと、日本では 200～300 年前にさかのぼらねばならないような寿命の短さである。このような状況の国がまだ世界に存在している。

資料：MEMORVA 『WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位 (2015 年)』より改変 [http://memorva.jp/ranking/unfpa/who\\_whs\\_2015\\_life\\_expectancy.php](http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_whs_2015_life_expectancy.php)

### 都道府県別 平均寿命 (2013年公表)

		男		女	
ランキング	全国	平均寿命	ランキング	全国	平均寿命
		79.59			86.35
1	長野	80.88	1	長野	87.18
2	滋賀	80.58	2	島根	87.07
3	福井	80.47	3	沖縄	87.02
4	熊本	80.29	4	熊本	86.98
5	神奈川	80.25	5	新潟	86.96
			15	神奈川	86.63

厚生労働省公表

### 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
栄区	80.09	86.63
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 大臣官署 統計情報部  
 平成22年(2010)人口動態統計(確定数)：厚生労働省 大臣官署 統計情報部  
 平成22年 国勢調査：総務省 統計局

資料：横浜市統計より

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

厚生労働省による 2013 年公表の都道府県別平均寿命を見ると、神奈川県は男性が 5 位で 80.25 歳、女性が 15 位で 86.63 歳となっている。私のクリニックがある神奈川区であるが、横浜市 18 区のうち、神奈川区は男性が 80.1 歳で 12 位、女性が 87.0 歳で 4 位という統計が出ている。

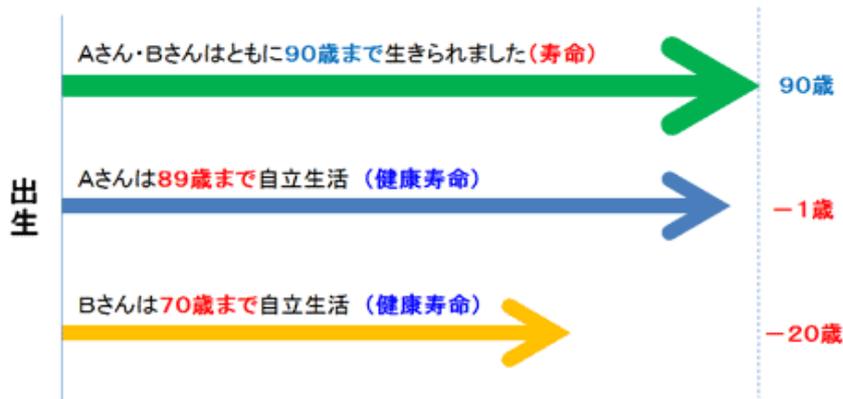
さて、では何歳くらいになると長生きと言われるのか、また最高で何歳まで生きられるのだろうか。日本では年齢ごとに、還暦、古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿、百寿という呼び方をする。長生きの一応の目安は 100 歳、百寿といったところだろう。人間は永遠に生きられるものではなく、テロメアという細胞による規制がかかっているのです、だいたい 125 歳が限界と言われている。

寿命はどんどん延びているが、ただ長く生きるだけではダメである。クオリティー高く、いつまでも元気でいたいというのが我々の願いである。つまり、寿命と健康寿命を一致させることが大事になってくる。

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のことである。世界の国で見ると、健康寿命のトップはやはり日本で 75 歳である。北欧、ヨーロッパの国々がこれに続く。日本の場合、平均寿命そのものが長いので、平均寿命と健康寿命の差という点では問題があることがわかる。

## 健康寿命とは

**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。



AさんとBさんのどちらが「長生きしてよかった」と思えるでしょうか？

AさんもBさんも 90 歳まで生きた。しかしながらAさんは 89 歳、つまり亡くなる 1 年前まで自立した生活を送り、Bさんは 70 歳、亡くなる 20 年前までであった。

どちらのほうが長生きしてよかったかというのは自明であろう。Aさんのように自立した生活ができるだけ長く続くことがみんなの願いであり、大切なことである。

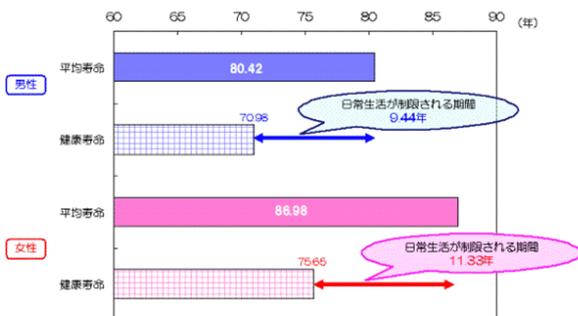
近年、健康寿命の統計が発表されるようになったが、2010 年の都道府県別健康寿命では、神奈川県は男性が 70.9 歳で全国 12 位、女性が 74.36 歳で 13 位である。

横浜市の男女の健康寿命と平均寿命の差を見たのが左図である。女性は男性より長生きなので、その結果、介護が必要な年数も約 2 年長くなっている。

健康寿命と寿命の差がゼロ、いわゆるピンピンコロリをめざしたいわけだが、そのためにはどうやって暮らしていったらいいのだろうか。

## 健康寿命と平均寿命の差(横浜市平成22年)

	男性	女性	男女差
平均寿命(年)	80.42	86.98	6.56
健康寿命(年)	70.98	75.65	4.67
平均寿命と健康寿命(年)の差	9.44	11.33	1.89



女性は男性よりも1.89年長く介護が必要であることがわかりました。

横浜市衛生研究所 感染症・疫学情報課

資料：横浜市衛生研究所HPより作成

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

#### 4. 百寿って？

百寿が理想、100歳まで誰の手も借りず元気に暮らしたいわけだが、まずその100歳の人たちがどんなふうに暮らしているかを見てみたい。

**115歳以上に達した世界の長寿記録**

位	名前	性別	年齢	生年月日	没年月日
1	ジャンヌ・カルマン	女性	122歳164日	1875年2月21日	1997年6月4日
2	サラ・ナウス	女性	119歳97日	1880年9月24日	1999年12月30日
3	ルーシー・ハンナ	女性	117歳248日	1875年7月16日	1993年3月21日
4	マリ・メイユール	女性	117歳230日	1880年8月29日	1998年4月16日
5	大川ミサヲ	女性	117歳27日	1898年3月5日	2015年4月1日
6	マリア・カボヴィツァ	女性	116歳347日	1889年9月14日	2006年8月27日
7	ガートルード・ウィーバー	女性	116歳276日	1898年7月4日	2015年4月6日
8	スザンナ・マシャット・ジョーンズ	女性	116歳250日	1899年7月6日	存命中
9	藤鏡たね	女性	116歳175日	1879年1月18日	1995年7月12日
10	エリザベス・ボールドン	女性	116歳118日	1890年8月15日	2006年12月11日
11	エマ・モラノ=マディヌツィ	女性	116歳104日	1899年11月29日	存命中
12	ベシー・クーパー	女性	116歳100日	1896年8月26日	2012年12月4日
13	木村次郎右衛門	男性	116歳54日	1897年4月19日	2013年6月12日
14	ジェララン・タリー	女性	116歳25日	1899年5月23日	2015年6月17日
15	ヴァイオレット・ブラウン	女性	116歳2日	1900年3月10日	存命中

**存命中の世界の長寿者十傑** [編集]

アメリカの老年学研究グループのホームページを参考に掲載する。

順位	名前	年齢	性別	生年月日	備考
1	スザンナ・マシャット・ジョーンズ	116歳251日	女性	1899年7月6日	アメリカ・ニューヨーク州在住。
2	エマ・モラノ=マディヌツィ	116歳105日	女性	1899年11月29日	イタリア・ピエモンテ州在住。イタリアの歴代最長記録保持者でもある。
3	ヴァイオレット・ブラウン	116歳3日	女性	1900年3月10日	ジャマイカ在住。ジャマイカの歴代最長記録保持者でもある。
4	田島ナビ	115歳222日	女性	1900年8月4日	日本・鹿児島県在住。
5	杉千代	114歳316日	女性	1901年5月2日	日本・神奈川県在住。
6	ワートクシー・パプール	114歳164日	女性	1901年10月1日	フランス・ドミニクアナ在住。フランス・ドミニクアナの歴代最長記録保持者でもある。
7	藤山まつを	114歳155日	女性	1901年10月10日	日本・京都府在住 <sup>[5]</sup> 。
8	アナ・ウエラ=エルビオ	114歳136日	女性	1901年10月29日	スペイン・カタルーニャ州在住。
9	豊田ミツエ	114歳27日	女性	1902年2月15日	日本・大分県在住 <sup>[7]</sup> 。
10	マリ=ジョゼフィン・ゴデット	113歳354日	女性	1902年3月25日	アメリカ・ニューハンプシャー州出身。イタリア在住。

資料：Wikipedia より作成 <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%95%B7%E5%AF%BF>

ウィキペディアに掲載されている「115歳以上に達した世界の長寿記録」を見ると、何年経ってもジャンヌ・カルマンさんの122歳という記録は破られていない。日本では、大川ミサヲさんの117歳が最長老ということになっている。存命中の最長老はアメリカのスザンナさんで116歳。日本では鹿児島県の田島ナビさんが115歳である。

— 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

長寿であった人の共通点を見てみると、血液型がO型で星座は射手座。食事の好き嫌いがなく、性格は頑固、自己主張は強いがストレスに真っ向から向かわない人である。

有名人を例にとると、みなさまご存じの長い夜の松山千春さんや最近話題の壇蜜さんが当てはまる。松山千春さんは北海道出身で多くの名曲を歌っておられる。壇蜜さんは秋田出身で、実はとても頭がよい方で、とにかく話題性のある方である。彼らの行動を見ると、やはりとても頑固で、ある意味自己中心的なのだが、頭の回転が早く、おそらく食べ物の好き嫌いが少ない方だと思われる。

## 第1問

日本国の百寿者人口は  
何人いるでしょうか？

- ① 3,000人程度
- ② 30,000人程度
- ③ 50,000人以上



## 第2問

神奈川区の百寿者人口は  
何人でしょうか？

- ① 10人以上
- ② 30人以上
- ③ 50人以上



ここで、クイズを出そう。日本の百寿者人口はどれくらいだろうか。

正解は3番の5万人以上である。日本の百寿者は約58,000人いる。もはや100歳はまったく珍しくないということがわかる。1950年には百寿者は100人いなかったが、2014年には58,000人を越した。この10年間を見ても日本の百寿者人口は5倍になった。ものすごい勢いで増加している。

2014年に「長寿日本一だった沖縄の平均寿命が女性3位に、男性も30位に後退」と発表された。しかし「70歳だった人の30年後の定住率(=100歳到達率)」という指標で全国都道府県を比較した研究によると、百寿者はダントツに沖縄県が多い。沖縄の気候、風土、食べ物、人々の気質等、いろいろな条件がかみ合っ、沖縄は本当の意味での日本一の長寿県と言えそうだ。

さて、第2問目は神奈川区の百寿者人口は何人かという質問である。

正解は3番の50人以上である。2015年1月1日現在、横浜市全体の百寿者人口は1558人、うち神奈川区は60人である。実際、私の診療所でも100歳を超えた方というのは1人や2人ではない。おそらく私は10人近くの方を拝見している。最長老の方は104歳、もうすぐ105歳になる方で、付き添いもなく、お一人で口紅をひいていらっしゃる。我々の理想とするところではないか。とにかく、めざすなら大きいところ、元気でピンピンしている百寿者をめざそうではないか。

では、百寿者になるための秘訣は何であろうか。ここでは3名の先生がおっしゃる秘訣をご紹介します。

まず、先にもご登場いただいた慶應義塾大学の坪田教授提唱の百寿者の秘訣である。しっかり睡眠をとる、よい水を十分に飲む、運動を日常的に取り入れる、野菜、果物などの抗酸化栄養素を中心とした良質な食事を取る、不要な物は排出する、呼吸を深める。そして、ここからが先生の特長であるが、新しい友だちを作る。新しい友だちなんてできないと思わないで、たとえ90歳だろうが100歳だろうが新しい友だちを作ろう。そして、1日1回は感動する。いいこと見つけにもつながるが、感動する対象は何でもよい。たとえば私は今朝、庭のチューリップの蕾がふくらんでおり、まさに開きかけているを見て、とてもうれしかった。これは感動である。そのような感じで感動を味わっていただきたい。

## 百寿者の秘訣とは？

1. しっかり睡眠を確保する
2. よい水を充分に飲む
3. 運動を日常に取り入れる
4. 野菜や果物の抗酸化栄養素を中心とした良質な食事を取る
5. 不要なものは排出する
6. 呼吸を深める
7. 新しい友達を作る
8. 一日一回は感動する
9. 何があんでも「ごきげん」を選択する
10. 「元気で長生き」を決意する



坪田 一男 慶應義塾大学医学部眼科教授。  
日本抗加齢医学会理事長。

そして、何があんでも「ごきげん」を選択する。怒ってもよいのだが、怒った後には笑っていただきたい。いつまでも「お父さんったら・・・」と喧嘩をひきずらないで、すぐ家族と仲直りする。そして「元気で長生き」を決意する。腰が痛いし、膝も痛いし歩けない、などと思っはいけない。腰が痛かろうが膝が痛かろうが、絶対に元気で長生きしようという決意を持とう。

## 百寿者の秘訣とは？

- ・ 食事は1日3回、バランスよく取る。絶対に抜かない
- ・ 魚を積極的に食べる
- ・ 「ベジフル7」を守る
- ・ 抗酸化物質を上手に取り入れる
- ・ お酒を飲むなら赤ワイン
- ・ 「腹七分目」でカロリー制限をする
- ・ 定期的・継続的に体を動かす
- ・ 情報をアウトプットする
- ・ ストレスは毎日解消する
- ・ 「今日の自分」を記録する



白澤卓二  
米国ミシガン大学医学部神経学客員教授。

2 人目は現在、順天堂大学大学院 医学研究科加齢制御医学講座におられる白澤卓二教授である。白澤先生は、食べることも飲むことも大好きな方である。白澤先生提唱の百寿者の秘訣を順番に見てみよう。食事はバランスよく食べる、魚を食べる、ベジフル7、抗酸化物質を取り入れる、お酒を飲むなら赤ワイン、腹7分目、体を動かそう、情報をアウトプットすると続く。情報をアウトプットするというのは自ら発信するという意味である。ストレスは毎日その日のうちに解消する。今日の自分を記録する。これは「今日あった3つのよいこと」を思い出していただければよい。

## 貝原益軒 (かいばら えきけん)

1630年12月17日-1714年10月5日



- ・江戸時代の本草学者、儒学者。
- ・筑前国福岡藩士として朱子学の講義、佐賀藩との境界問題、筑前国統風土記の編纂などを行った人物。
- ・70歳で役を退いてから60部270余巻に及ぶ著書を残した。
- ・代表的著書に「大和本草」、「花譜」、「養生訓」などがある。



『養生訓』

『養生訓』  
正徳2年(1712年)に福岡藩の儒学者、貝原益軒(当時83歳)によって書かれた、健康(養生)についての指南書。

## 12の少

- ・ 食を少なくし
- ・ 飲むものを少なくし
- ・ 五つの味のつけすぎを少なくし、
- ・ 色欲を少なくし、
- ・ 口数を少なくし、
- ・ 事を少なくし、
- ・ 怒りを少なくし、
- ・ 憂いを少なくし、
- ・ 悲しみを少なくし、
- ・ 思いを少なくし、
- ・ 寝るのを少なくするべきである。

最後の1人としてご紹介するのは、江戸時代の儒学者であった貝原益軒先生である。彼は84歳で亡くなる前年、83歳のときに有名な養生訓を仕上げている。当時の寿命が40数歳であったことを考えると、たいへんに長寿だったことがわかる。貝原益軒先生の「12の少」を見ていこう。食を少なく、飲むものを少なく、五つの味をつけすぎず、色欲を少なく、口数を少なく、事を少なく、怒りを少なく、憂いを少なく、悲しみ少なく、思い少なく、寝るのを少なくと書いてある。これは江戸時代に書かれたものなので、現代人に当てはまるもの

と当てはまらないものがある。食を少なくというのはカロリーを控えるということであり、これは現代にも当てはまる。私は学生時代、陸上部だったが、当時は運動しても水を飲むなと言われた。これは今では科学的に間違っているということがわかっているのだから、この貝原先生の2番目の飲むものを少なく、というのは違う。味はつけすぎず、食欲を少なく、口数を少なくというあたりは時代考証を行っていないので飛ばす。怒りを少なく、憂いを少なく、悲しみを少なくというところはとても大事である。坪田先生がおっしゃる「ごきげんに生きよう」というのは江戸時代から共通であるようだ。睡眠については後に述べることにする。最近、貝原益軒先生の本が話題になっており、本屋にも平積みになっていたりするので、機会があれば、ぜひお手にとって見ていただきたい。

さて、健康によい睡眠時間であるが、長ければ長いほどよいわけではないようだ。米国のカリフォルニア大学サンディエゴ校と対がん協会が約110万人を対象に6年間の追跡調査を行った結果、最適と言われることの多い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。この調査に対し、睡眠の啓発活動をしている全米睡眠財団は「調査対象が対がん協会会員らに限られ、平日の睡眠時間しか調べていない。当財団は今後も7～9時間の睡眠が重要と訴えていく」とのコメントを出しており、まだ結論はでていないが、7時間くらい寝れば健康にちょうどよいということを覚えておいていただきたい。

## 養生訓：就寝の時刻

夜に書物を読んだり、人と談話したりするのは三更を限りにしなければならぬ。一夜を五更に分けた場合、三更というのはわが国の時鼓の四つ半過ぎから九つ(午後11時から午前零時の間)であろう。深更(午前零時以後)まで眠らないでいると精神が静まらない。



ここでまた養生訓を取り上げよう。養生訓では「夜に書物を読んだり、人と談話したりするのは三更を限りとしなければならぬ」としている。午後7時、8時から午前5時、6時までは2時間ごとに五更に分けた場合、三更というのは、だいたい4つ半過ぎから9つをさす。つまり午後11時から午前0時くらいにあたる。私がいつも申し上げているのと同様に、養生訓においても11時前には寝るよいと言っている。午前0時を過ぎると精神が静まらなくて、よい睡眠が得られない。

アンチエイジングの観点から言えば、たとえ100歳を過ぎても午後11時から午前2時までの間に脳下垂体からグロースホルモン(成長ホルモン)が分泌され、若返りの力が生まれる。とにかくその時間帯は眠りについていたいというのは、江戸の頃から変わっていない。

ナポレオンは睡眠時間は少なかったが、昼寝をして数々の偉業をなし遂げたと言われる。この昼寝だが、昼寝はどのようにしたらよいのだろうか。横になってしっかり寝るのがよいのか、あるいはイスかソファでうとうと寝るのがよいのか。

これは、イスかソファでうとうと寝る方がよいとされる。たくさん寝てしまうのはNGである。15分から20分くらいで、夜の睡眠の妨げにならない程度の昼寝がよい。イスで昼寝をして、コロッと落ちたりする

養生訓・巻第一・総論下「寝る時間を少なくする」

「酒食のまだ消化しないうちに横になって眠ると、かならず酒食がとどこおって、気もふさがり病いとなる。心がけて注意しなくてはならない。昼間は横になって眠るのはよくない。元気を大いにそこなうからである。もし、ひどく疲れたならばうしろに寄りかかって眠ればよい。それでも横になりたいときは、そばに人をおいて少々眠るがよい。長くなったならばそばの人に呼び起こしてもらうがよい」

〔養生訓〕  
貝原益軒著／伊藤友信訳、講談社学術文庫

と危ないので、安定のいいソファなどにもたれて寝るようにしていただきたい。

養生訓にもそのように書かれている。昼間、横になって寝るのはよくない。元気を大いにそこなうからである。もしひどく疲れていれば、後ろに寄りかかって寝ればよい。当時は目覚まし時計がないので、それでも横になりたかったら目覚まし代わりの人をそばに置いて短く寝るのがよいとしている。

昼休みに、机にうつぶせになって短時間仮眠をとると、午後の仕事の効率が上がるという論文も出ており、仮眠の効果についてはテレビでも広く紹介されている。

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

少し食生活についてもふれておこう。以前の講座でもお話したが、左図は日本における理想とされる食品の組み合わせである。豆類、ごま、わかめ（海草）、野菜、魚、しいたけ、（きのこ類）、いも類。「まごはやさしい」と覚えるとよい。

栄養バランスを考えた食事を取るというのは坪田先生、白澤先生、貝原先生ともおっしゃっていることである。野菜に関して言えば、赤、緑、黄色、白、紫、茶色、黒の7色をそろえたら完璧である。

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		

赤色の代表であるトマトやスイカに含まれるリコピンは強い抗酸化作用がある。玉葱にはフラボノイドが含まれており、高血圧の予防になる。ホウレンソウ、オクラにはクロロフィルが含まれており、消臭、殺菌作用がある。ブルーベリー、ナスに含まれるアントシアニンは視力低下の予防になる。食べ物で病気を防ぐことができればそれが一番いいわけで、そのためにも、ぜひ7色の野菜をとっていただきたい。

健康でいるためには、食べ物ばかりでなく適度な運動も必要である。犬を飼っていらっしゃる方も多いと思うが、犬の散歩だけでは十分な運動とは言えない。どんなに大きな洋犬でも不十分である。犬はまっしぐらに走っていくわけではなく、自分の思うとおりに歩いて行っては止まり、歩いて行っては止まりする。だから、30分間犬の散歩をしても、30分ウォーキングよりも運動量は少ない。しかしながら、犬の散歩の効果は別のところにある。散歩をはじめとした愛犬との生活は、精神の安定やうつ状態の軽減といった心理面の効果から、血圧低下や副交感神経を有意にするといった身体面の効果がある。犬の散歩は運動量としては十分ではないが、体にとってもよいプラスの効果をもたらす。

## 5. 笑医力？

**笑医力: びっくりするほど健康になる!**  
高柳和江 (著)

**1日5回笑って、  
1日5回感動しよう!**

どんなにつらいことがあっても、とても笑える状況でなくても、1日5回笑って、1日5回感動しよう！すると、  
あたたかい気持ちになれる。  
自分に自信がつく。  
自分の人生を愛することができる。  
楽しくなる。  
病や痛みが軽減する。  
元気を取り戻せる。

さあ、元気がになったら、その元気を、幸せを、あなたの周りのすべての人に広げましょう。すると、笑顔のコミュニケーションで、あなたはもっと元気で幸せになれる。

Dr.高柳和江の笑医力で、笑医の処方箋の真髄を！

神戸大学医学部卒  
・順天堂大学外科専攻生。徳島大学医学部医学博士課程(第一外科学)修了。  
・1977年クウェート国立アル・サバー病院小児外科シニアレジデントに就任。その後、同病院の外科部長担当。  
・1980年から、7年間クウェート国立イブン・シナ病院小児外科部長を務める。延べ10年間にわたるクウェート勤務の後、帰国。

笑医力というのが最後のテーマである。元外科医である高柳和江先生が笑医力という本を出しておられる。笑うことで人は元気になる。元々生まれたときから人は笑う能力を持っており、笑いは生きていくために必要なので笑う力がそなわっている。その理由は2つある。1つは笑うと元気に生きられるということ。病気や悩みを自然治癒させるのに笑いの力が必要となる。もう1つは人は一人では生きていけず、集団の中で生きていく上で親和的に生きるために笑いが必要ということである。笑えば心がほぐれてお互いがわかり合える。みんなが仏頂面、怖い顔をしていると、とげとげして親和的な雰囲気生まれにくい。だから、人は生まれたときから笑う能力を持っていると言われる。

古今東西、笑いに関することわざ、格言は多くある。「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くて笑うから幸福になれる」、「笑いは勝利の歌である」などなど。これらに示されるように、笑いは人々が生活を営む上でとても大事なものである。

若い人でも健康な人でも体の中では1日約3000~5000個のがん細胞が発生する。しかし、がんにならないのは、白血球の一種であるナチュラルキラーセル（NK細胞）が、発生したがん細胞を破壊するからである。ナチュラルキラーセルのおかげでがんにならずにすんでいる。このありがたいナチュラルキラーセルだが、笑うとナチュラルキラーセルが増えるというおどろきの研究結果がある。



2016年2月4日（木）の日本経済新聞に興味深い記事が掲載されていたのでご紹介しよう。

東大などが行った調査によると、ほとんど笑わないお年寄りは、よく笑うお年寄りに比べて体調不良が1.5倍に増えることがわかった。

この調査にあたった東大大学院の近藤尚巳准教授は「研究結果は『よく笑う人ほど健康である』という可能性を示している。メカニズムは今後さらに詳細に調べる必要があるが、お年寄りは健康のために、日ごろからよく笑うように心がけてほしい」と呼びかけている。

一口に笑いと言っても愛想笑いや作り笑いもあるが、実はこれらの笑いでもナチュラルキラーセルを増やす効果がある。作り笑いでもいいから笑ってみると、顔の筋肉がほぐれてナチュラルキラーセルが増加する。笑うという行為そのものに健康効果があるので、とりあえず、つまらないと思っても笑ってみるのがよい。

一昨年の講演会で、「朝、鏡を見て、『なんて私ってきれいなのかしら！』と言ってください」と申し上げたが、その後、私の診察室に来る患者さん（主に女性）は、みなさん「きれいになった！」とおっしゃっている。

実際の話、笑うことによって自律神経系のバランスがよくなるということがわかっている。大笑いすれば、筋肉が鍛えられたり、排便が楽になったり、ストレスが解消されたりする。ストレスが解消されれば、血圧が下

がり、心臓病のリスクが減少する。仕事もはかどる。よく笑うとよく眠れるというのも本当みたいなので、ぜひ笑っていただきたい。

笑医とは医学的に証明されている健康に良い笑いのことであり、治癒力と免疫力を高める方法である。また、体によい笑いというのは感動や感謝から生まれてくる笑顔のことである。

では、笑医を実践してみよう。まず、自分自身をほめる。ナルシストになって自分をほめてみよう。すると、自分のよいところを見つけて気持ちが前向きになり、自然と笑顔になれる。次に、相手をほめる。とりあえず何かを見つけて相手をほめてみる。相手のことを心からほめれば、自ら自然に笑顔になる。また、ほめられた相手も自然と笑顔になる。

まず、自分をほめるという行為だが、「私はなんて人参のせん切りがうまいのだろう」でもいいし、「洗濯物のたたみ方がうまいわ」でもよい。すらすらと言えたら、もうそれで問題ない。自分の長所がパッと思い浮かばないという人もいるかもしれない。そういう人は自分にきびしく、自分を甘やかさないタイプ。とてもいい人なのだが、笑医のためには、何事も出来てあたりまえではなく、あたりまえの事が出来て、私、エライと考えるようにしよう。

次に相手をほめよう。ほめ方のコツとしては、まず相手の見た目をほめることが第1歩である。コミュニケーション学でも、見た目は8割の影響をもつ。だから、見た目をほめることには意義があるといえる。次に相手の行動をほめよう。行動をほめるという行為はその人の人格、存在を認めるということである。人は一人で生きていて理解されることを望んでいる。行動をほめられれば、心がほぐれ、自然に笑顔が生まれる。さらに、具体的にほめるのがよい。ほめられた内容を具体的にイメージすることにより、相手はほめられたことを実感しやすい

**貝原益軒の名言**



**自ら楽しみ、  
人を楽しませてこそ  
人として  
生まれた甲斐がある。**

最後に貝原益軒先生の名言をご紹介します。

「自ら楽しみ、  
人を楽しませてこそ  
人として  
生まれた甲斐がある。」

日本抗加齢医学会では年をとるのに対抗するのではなく、どのようにしたらうまく年をとれるかということの研究している。私はこの日本抗加齢医学会の専門医であり、みなさまにいつまでも若くいていただけるように、日々努力を重ねている。

◆ 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
- ・『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
- ・『笑医力』高柳和江 著 徳間書店
- ・『養生訓』貝原益軒 著 伊藤友信 翻訳 講談社学術文庫
- ・日本経済新聞 2016 年 2 月 4 日 (木)
- ・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>

- ・ガバージュニュース <http://www.garbage news.net/archives/1940398.html>

- ・MEMORVA 『WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位 (2015 年)』

[http://memorva.jp/ranking/unfpa/who\\_whs\\_2015\\_life\\_expectancy.php](http://memorva.jp/ranking/unfpa/who_whs_2015_life_expectancy.php)

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

- ・横浜市衛生研究所HP <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/health-inf/katsuyo/kenko.html>

- ・Wikipedia <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%95%B7%E5%AF%BF>

- ・Wikipedia <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%B2%9D%E5%8E%9F%E7%9B%8A%E8%BB%92>

- ・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)

- ・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>

- ・『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>

- ・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。