



健康なくらし

～ いきいきと生きる ～

2017年3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（笑医力）
3. 寿命と健康寿命
4. フレイル・サルコペニアって何？
5. 骨を保つ

1. 昨年の復習（健康体操）

今回の話のサブタイトルは「いきいきと生きる」である。日本は世界一の長寿国であり、高齢化社会と呼ばれるようになって久しい。今後さらに高齢化が進んでいったときに、日本社会がどのように変化していくのか、世界からも関心が集まる場所である。シニアのみなさんの生活スタイルは世界中からの注目を浴びているわけだから、そういう意識をもって日々過ごしていただきたい。

ここで、健康三原則の復習をしよう。厚生労働省が声を大にして言っているが、健康三原則とは栄養のバランス、適度な睡眠・休養、適度な運動であり、この栄養、睡眠、運動の三つが適切に保たれてこそ「健康で長生きすること」を望むことが可能となる。

日本体育協会のトレーナー教本にトレーニングの7原則というものがあるが、高齢者にはそのうちの3つを心がけていただきたい。まず、トレーニングというのは少しずつ強度を上げていかなければいけないということである。いきなり走り出したり飛び跳ねたりすると、痛みが生じたり、体に故障が起きることがある。運動を始めるときは、まず準備体操から入り、徐々に強度を上げていくようにしよう。

2番目に覚えておいていただきたいことは、トレーニングの効果は1回では得られず、反復する必要があるという点である。今日は一生懸命走ったが明日はやめておこうとか、今日は1万歩歩いたから明日はお休みでゼロとかではなく、毎日の積み重ねがだいじである。

3番目はトレーニングは人それぞれに合った個別の内容で実践すること、つまり個別性を考慮に入れることでより大きな効果が得られるという点である。だれでも顔が違うように、また食べ物の好みが違うように、適正な運動というのも個人個人によって異なる。隣の人が1万歩歩いたから自分も1万歩ではなく、自分はまず3千歩からというような考え方をしていただきたい。

運動のメリットとして、筋力がつく、ダイエット効果がある、健康に良い、アンチエイジング効果、ストレス

発散、やる気が出るなどがあげられる。とくにやる気を出すには体を動かすのが一番である。

NHKでは毎日テレビ体操を放映しているので、ぜひテレビを見ながら一緒に体操をしていただきたい。また、お住まいの地域でラジオ体操などを行っている場合は積極的に参加してほしい。これから春になって暖かくなり、体が動きやすくなるので、みなさんががんばっていきましょう。

2. 昨年の復習（笑医力）

昨年までの復習として、もう1項目、笑医力をあげておこう。昨年もご紹介したが、小児外科医である高柳和江先生が「笑医力」という本を書いておられる。笑医の力をみなさんに布教するドクターの1人である。どんなにつらいことがあっても1日5回笑って5回感動しよう。そうすれば、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、美しくなる、病や痛みが軽減する、元気を取り戻せるという考え方である。この本には1日5回の笑顔で身体がよみがえるということ、そして元気を引き出すヒントが書かれている。

人はなぜ笑うのだろうか。赤ちゃんが生まれると、人の言動を理解していなくてもニコリ笑うのを見たことがあると思う。人間は本来笑う力というものを持っており、笑うことによっていろいろプラスの力がわくといわれている。日本笑い学会前会長で関西大学名誉教授の井上宏先生は著書の「笑い学のすすめ」の中で、人に笑いの能力が備わったのは2つの理由からであると書いておられる。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。みなさんもコミュニケーションの場で一つ笑い顔が出るとたちまち場の雰囲気よくなるということを経験されたことがあるだろう。

昔からことわざにも「笑う門には福来たる」というのがあるが、怒っていても、笑ってしまえばそこに何かよいことが生まれるという考えである。

医学的にも笑いが健康に役立つという研究が行われている。どんな人でも1日にがん細胞が3000～5000生まれる。そのがん細胞を破壊してがんを発病しないようにするのがNK細胞（ナチュラルキラーセル）という細胞である。NK細胞というのは白血球の1種であり、NK細胞の働きが弱まるとがん細胞を殺しきれずにがんを発病すると言われる。

だいぶ前の研究であるが、吉本興業で笑い与健康について行われた実験によると、よく笑う人ほどNK細胞が増えて健康になるという結果が得られた。誰でもがんになりたくないだろう。とにかく今日も笑って、明日も笑えばNK細胞が増えてがん細胞を駆逐するということを覚えておいていただきたい。

お読みになった方もいらっしゃると思うが、昨年2月の日経新聞に「笑わない」環境の場合、体調不良が1.5倍になるという東京大学の研究が掲載されていた。

さて、笑い方であるが、これはどんな笑いでもよい。作り笑いでも健康にプラスの効果があるという研究結果がある。お隣にいる人が笑ったからつい笑っちゃったというのもOKである。とにかく笑うという行為そのものが健康によい。

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を指すが、これは感動や感謝から生まれてくる笑顔である。朝起きてカーテンを開けたとき「今日はお天気だ！」というときに怒った顔をする人はいないと思う。カーテンを開けたときにお天気だ！というときは絶対みんなちょっとニコッとするはずなので、そういう意味で笑っていただきたいと思う。

笑医を実践するには、まず自分自身をほめてみるのが第一歩である。以前の講座でもお話ししたが、朝起きて鏡に向い「私はなんてきれいなんだろう！」と言ってみる。すると気持ちが前向きになり自然と笑顔がこぼれる。次に相手をほめること、これもだいじなことである。夫、妻、子供、友人……。相手のよいところを見つけて心からほめてみると、自分も笑顔になり相手も笑顔になる。

ほめ方のコツとしては3つ覚えておいていただきたい。コミュニケーション学では見た目が8割の影響をもつと言われる。入社試験の面接などでも見た目をよくすることはだいじなことである。小学生の頃、登校時に互いによいところを見つけをしたことがある人もおられるだろう。見た目をほめられれば人はうれしく思い、笑顔にもなれる。だから相手の見た目をほめてあげるようにしよう。「髪型変えたんだね、似合ってるよ」、「洋服とてもきれいだよ」、「その色、似合ってるね」など。あるいは「あなたはまわりの雰囲気をごまかせるね」など、その人の存在自体をほめる言い方もよい。

第2のコツは相手の行動をほめること。家庭や友人宅でコーヒーを出してもらい、ミルクを入れようとした折に、ミルクの容器をそっと差し出してくれたとしよう。このとき、「ミルクありがとう」ではなく「ありがとう。タイミングよく出してくれて、すごく気が利くのね」と言えば相手は自分の心配りに気づいてくれたと思い、笑顔になることだろう。人は他人から理解されることを望んでおり、その人の価値は行動に現れる。だから、行動をほめられれば気分がよくなり、にこやかになる。

第3に、ほめる場合は具体的にほめるように心がけたい。新しいバッグを持って出かけたときに「いいバッグね。どこの？」ではなく「すてきなバッグね。シンプルなデザインでとてもおしゃれ。洋服にも似合ってる」のようにほめれば、相手は自分のことをよく見ていてくれると感じ、親近感がわくだろう。つまり、具体的にほめることにより、相手がほめられた内容を容易にイメージし、ほめられたことを実感しやすくなる。

3. 寿命と健康寿命

縄文時代、弥生時代の日本人の平均寿命は約30歳、江戸時代は45歳くらいといわれる。明治・大正時代は40歳～50歳であり、あまり延びが見られない。太平洋戦争後の昭和22年でも平均寿命は52歳であった。これが現代になると80歳オーバーで、世界一の長寿国になった。男女ともに香港が世界一というニュースがあったが、国という意味では日本人女性がダントツのトップで87.05歳、2位以下を大きく引き離している。男女平均でも日本がトップである。男性は世界で6位と若干ふるわないが、これには過去の喫煙の影響もあるのではないと思われる。医療事情にもよるが、現代の若い男性はたばこも吸わず、ヘルスコンシャスな人が多いので、今後、日本人の平均寿命はもっと延びるといわれている。

平均寿命の世界マップを見ると、長寿地域はオーストラリア、ヨーロッパ、北米、日本。アフリカの場合は50～60歳代で終わってしまう国が多い。世界でもっとも平均寿命が短い国はシエラレオネで、同国の平均寿命は50.8歳である。シエラレオネでは1991年から内戦が起り、10年以上も不安定な政情が続いていた。

同国ではダイヤモンドが採れるため、密輸出することで多額の資金を調達することができる。不法に取引されるダイヤモンドが紛争で使われる武器の資金源となったことも内戦を長期化させる原因になったといわれる。2002年に内戦は終結したが、インフラが破壊され、衛生状態も悪くなったことによりシエラレオネの平均寿命が世界一短くなったといわれている。

さて、私のクリニックは神奈川県横浜市神奈川区にある。神奈川県を日本の都道府県別ランキング（2013年）でみると、男性は5位、女性は15位。男性はかなり上位に位置し、女性は半分より上という位置にある。次に神奈川区であるが、神奈川区は男性の平均寿命が80.1歳、女性が87.09歳。横浜市内の区別順位では女性が4位、男性が12位となっている。

統計上世界で1番長寿だった人はジャンヌ・ルイーズ・カルマンさんというフランス人で、彼女は122歳164日生きた。何度も言っているが、人間の細胞はテロメアで規制されており、125歳を超えて生きることはできない。おそらくカルマンさんは最長不倒の長寿者なのだろう。

ご存じのように、平均寿命は健康寿命と健康でない期間を加えたものである。平均寿命は0歳の赤ちゃんがあと何年生きられるかという数値であり、健康寿命は元気で活動し、自分の力で生きていける期間である。日本は長寿国であるから、当然平均寿命は長いのだが、ポイントは健康寿命をいかに延ばすかという点である。女性の場合、健康寿命が73.6歳とされるので、寝たきりに近い要介護状態が12.77年続くことになる。男性は健康寿命が70歳で寝たきり状態が10年弱となっている。ただ長生きするのではなく、自分の足で立ち、自分の手でものを食べ、笑える日々、健康寿命を延ばすためにいろいろ取り組んでいただきたい。寿命から健康寿命を引いてゼロ、いわゆるピンピンコロリが理想である。とにかく死ぬまで元気でいたいということが私たちみんなの願いである。

4. フレイル・サルコペニアって何？

フレイルという言葉をご存じだろうか？フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty」に対する日本語訳であり「虚弱」、「老衰」、「脆弱」というような意味である。日本老年医学会と厚生労働省が高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、正しく介入すれば戻るということを強調したかったため、フレイルと共通した日本語訳にすることを提唱したものである。

つまり、フレイルというのは適切な介入、トレーニングであるとか諸々の社会的資源を使って健康状態に戻ることが可能な状態をいう。要介護状態から健康状態に戻すのは難しいが、フレイルのうちになんとかすれば健康を取り戻すことができる。健康寿命を延ばすためにはフレイル状態を改善していくことが肝要となる。

フレイルかどうか判断するものとして、フレイルチェックというのがある。

- ・1年間で4～5kgの体重減少
- ・疲れやすくなった
- ・筋力の減少
- ・歩行スピードの低下（青信号の間に渡れない）
- ・身体活動性の低下

主治医に痩せるように言われた人は別だが、そうでないのに痩せてしまったという人はフレイルの可能性がある。また、腰や膝が痛かったりして一時的に歩くスピードが低下しているのではなく、普通にしているのに青信号のうちに渡りきれなくなった人も注意が必要である。

フレイルは身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルと3つの要素に分類される。身体的フレイルというのは身体機能の低下（筋肉が落ちる）、体重減少、サルコペニア（後述）の状態をさす。精神的・心理的フレイルというのは認知症やそれに伴う、あるいは単独の鬱病。社会的フレイルというのは独居、閉じこもり、社会的サポートの欠如などである。

サルコペニアという言葉も覚えておいていただきたい。ギリシャ語で筋肉を表す「サルコ」と喪失を表す「ペニア」を組み合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態をサルコペニアという。前述したように身体的フレイルの一因といわれているものである。

医学的には歩行スピードや握力の計測をしてサルコペニアの診断を行うが、家庭で簡単にチェックする方法があるのでご紹介しよう。両手の親指と人差し指をくっつけて輪っかにする。その輪っかでふくらはぎの一番太いところを囲んでみる。輪っかで囲めない人はサルコペニアではない。ぎりぎりちょうど輪っかで囲める人までOKである。たくさん歩くと腓腹筋が発達するので指で囲みにくくなる。指が余ってしまった人は筋力が落ちている可能性があるので気をつけていただきたい。

フレイルと判断された人が2年間で要介護になる可能性は健常者と比べて約15%も上昇する。明らかにフレイルは要介護一歩手前と思ってよい。フレイルにならない、サルコペニアにならないと頭に念じていただきたい。

また、フレイルは悪循環を引き起こす。おっくうになって表に出ない。人と接する機会が減り、食生活のバランスも崩れる。体力と筋力が衰えていく。人と話す機会がないので判断力や認知機能が落ちる。そしてまた外に出るのがおっくうになり、活動性が低下する、というような負のサイクルにはまってしまう。

こんな日はないだろうか？

朝10時くらいに目が覚める。なにもすることないので、まずテレビをつける。
朝ご飯を作るのがめんどくさいので、前の日の残りを食べる。気づいたら夕飯の
宅配弁当が来た。見たくもないテレビを見ながらダラダラと遅めの昼をとるが、
あまりおなかも空いていない。ぼうっと洗濯機を回して、今日もなんにも変化がなく
1日が過ぎていく・・・。

友達とも会わないし、笑い合う仲間もない。気づいたら1週間くらい人と話していないというような状況から負のサイクルにはまってしまう。近くにそのような人がいたら、ぜひ声をかけてほしい。笑医のところでもお話したが、笑うと言葉を交わせる。言葉を交わすと社会性が戻ってくる。だからつまらなそうにしている人を見かけたらぜひ笑いかけていただきたい。とにかく社会性が失われるとどんどんドミノ倒しのようになくなっていく。

より早期からのフレイル、サルコペニア予防としては、歯を十分保ち栄養をきちんととること、体を動かすこと、そして社会参加を心がけていただきたい。町内会の仕事などにもおっくうがらず積極的に参加してほしい。

5. 骨を保つ

骨粗鬆症と言われたことがあるシニアの方は多数おられるだろう。骨は成長期が終わっても、古い骨を壊す骨吸収と、新しい骨を作る骨形成によって新陳代謝を繰り返し、常に新しく作り替えられている。正常な場合は骨吸収と骨形成のバランスがうまくとれているが、骨粗鬆症になると骨吸収が大きくなり骨形成が小さくなるので、骨がスカスカになっていく。

骨の状態を具体的にいうと、正常な骨はぎっしり詰まっているが、骨粗鬆症の骨はスカスカでさみしい感じになっている。骨粗鬆症の人は骨密度が低下しているわけである。50歳以上の女性で3人に1人、80代になると半数以上が骨粗鬆症といわれる。骨粗鬆症になると骨折しやすくなり、骨折すると動けなくなるので要介護の原因となる。介護が必要になった原因を公衆衛生医学上からみると、その第1位は脳血管障害である。次いで認知症、高齢による衰弱、関節疾患となり、第5番目に骨折・転倒があげられる。要介護の原因になる骨折を防ぐためには骨粗鬆症をブロックしなければならない。骨のもろさと認知症は、ある程度の相関があり、骨がもろい人は認知症になりやすく、認知症の人は骨がもろい人が多い。

骨を丈夫に保つには食事と運動がキーポイントになる。この健康講座で毎年言っていることだが、三大健康原則の食事・運動・睡眠を思い出していただきたい。私は睡眠の話をあまりしないのだが、それは私自身の睡眠時間が極端に短いので、あまりみなさんに睡眠をたっぷりとは言いにくいからである（笑い）。

骨を保つための食事としては、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂っていただきたい。カルシウムを多く含む食品は乳製品、骨ごと食べる魚（シラス等）、殻を食べるエビ（桜エビ等）、野菜など。ビタミンDは魚類（イワシ、サケ、カワハギ等）、キクラゲ、干しシイタケなど。ビタミンKは納豆、青菜（パセリ、しそ、春菊、ほうれん草等）など。これらの3つの栄養素、つまりカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを含む食品の中でどれか苦手な食品があっても、他の物が食べられれば十分補えるので、上手に摂取するようにしていただきたい。

次に運動であるが、骨に直接役に立つのは骨に振動を与えることであり、それにはやはり歩くことがだいじである。骨や関節が痛い人は無理をしなくてよいが、疾患がない人は毎日8000歩くらい歩いてほしい。また、歩くときにはただ歩くのではなく、自分の中で歩き方を考えてほしい。ショーウィンドウに自分の姿を映して、自分がどういうふうに見えるか見てみよう。足が上がっているだろうか。背中が伸びているだろうか。元気よく歩いているだろうか。元気よく歩くというのは、昔小学校などで行進の仕方を習ったと思うが、あれに近い状態で足を上げて歩く歩き方である。転倒予防にもなるので、ぜひそれを実践してほしい。そうすることによって骨が刺激され、骨粗鬆症予防の一つになる。できれば走っていただきたいところだが、転ぶといけないので、歩行速度をやや速めるようにしよう。信州では信州大学の指導の下、住民がまるごとやっている地域もある。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内でもつくられる。適度な日光浴は骨の健康

に役立つ。日本は北半球にあり、この北緯であれば普通に表に出て買い物に行くだけでも十分な紫外線を浴びることができる。屋内で過ごす時間が長いと紫外線を浴びる機会が少なく、ビタミンD不足が懸念されるので、積極的に野外に出るようにしたい。

若い頃と比べて2cm以上背が縮んだ人も多いと思う。背が低くなるというのは骨粗鬆症の一つの指標である。人間の背骨は首が8個、胸部が12個、腰が5個、合計25個の骨（椎体）がある。椎体と椎体の間を椎間というが、それは全部で24個あることになる。1つの椎間が1mm減ったら全体で2.4cm減るわけである。だからどうしても年と共に背は縮んでいくことになる。それは仕方のないことなのだが、その背の縮み方を少しでもおさえるために、さきほどから私がお話ししてきた食事や運動をしっかりとやっていただきたい。腰や背中が曲がって姿勢が悪くなる、腰や背中に重い感じが痛みがあるというのも骨粗鬆症の症状である。

家庭で簡単にできる骨粗鬆症のチェック方法がある。壁にピッタリ身体を押し当てて立ってみてほしい。健常者は後頭部が壁につくが、骨粗鬆症になると隙間ができる。後頭部が壁からどれくらい浮くかがチェックポイントになる。ぜひ試していただきたい。

女性と比べて男性は圧倒的に骨粗鬆症になる割合が低く、80代後半でも30%弱である。それでもやはり転んだりすると危険なので、女性と同じく男性も食事や運動に気をつけていただきたい。

骨密度の測定をすれば骨粗鬆症かどうかを正確に判断することができる。女性の場合とはくにすこし早めの40～50代くらいから1～2年に1度くらい測ってみるとよい。私のクリニックでは昨年からは全身測定することができる骨密度測定装置（DEXA法）を導入している。この装置では大腿骨の頸部と腰椎が測れる。寝たきりになる最大の原因は大腿骨頸部骨折であり、これを防ぐために大腿骨の骨密度を把握し、強化する必要がある。医学の世界は日進月歩であり、飲み薬から注射までいろいろあるので、主治医と相談して、ご自分に合った治療法をとっていただきたい。

◆ 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>

・ガベージニュース <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

・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

・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。