



## 健康なくらし

### ～ ごきげんに生きる ～

2019年3月

さかきばらクリニック

院長 榊原 映枝

#### 目次

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. 健康で長生きするには？   | 3. オーラルフレイルって何？ |
| 2. インフルエンザの予防と治療 | 4. 骨粗鬆症         |

#### 1. 健康で長生きするには？

まず最初に、この「健康なくらし」講座でいつもお話ししている健康三原則を復習しておこう。健康三原則とは栄養、睡眠、運動である。運動のメリットは、筋力が付く、ダイエット効果がある、健康によい、アンチエイジング効果がある、ストレスが発散される、やる気が出るなどである。この中で私がみなさんに最も注目していただきたいのは、ストレス発散とやる気が出るということである。もちろん運動と一口に言っても、若い人が行う運動と中高年が行う運動とは異なるので、エアロビクスやジョギングをお勧めしているわけではない。冬の時期にみなさんのお話を聞いていると、朝起きて、テレビをつけ、朝から晩までテレビの番人をしているという人が圧倒的に多い。とくに男性の場合は買い物も掃除も奥様に任せ、自分は1日中テレビの番人、表に出るのが億劫という方が多い。でも、ちょっと考え方を变えて、昼間の一番暖かい時間帯、午前11時から午後2時くらいまでの間に帽子をかぶり、手袋をし、マフラーをして表に出てみてほしい。帰って来ると、奥様の家事の手伝いをしようかな、などというやる気も出てくると思う。

弥生時代の平均寿命は30歳、第2次世界大戦が終わった昭和22年の平均寿命が52歳である。つまりその年代であれば、私の年齢ではもう生きていないことになる！その後、高度成長期を経て、バブルもはじけ、世の中が落ち着いてきた平成19年度に平均寿命が82歳となり、この時点で世界一の長寿国になった。

平成29年のデータによれば世界の平均寿命は男女とも香港が1位であり、日本は男性が81.

09 歳で 3 位、女性が 87.26 歳で 2 位である。1 位、2 位、3 位の差はほとんどないので、やはり日本はたいへん長寿な国であると言えるだろう。

平均寿命の世界マップを見ると、オセアニア、北米ヨーロッパ諸国は 80 歳以上の平均寿命があるが、中央アフリカの近辺には、平均寿命が 50 歳に満たないというエリアがある。シエラレオネの平均寿命が 50.8 歳というのは驚くべき数値である。

次に日本の都道府県別の数値を見ると、神奈川県は、男性が 81.32 で全国 5 位、女性が 87.24 で全国 17 位である。しかし、これはレベルが高い戦いなので、どちらもまあまあいいのではないかな。

ジャンヌ・ルイーゼ・カルマンさんは歴史上に残る一番長寿な方で 122 歳と 164 日まで生きたとされるが、新しい知見では、本人の記憶違いもあったとされ、実際はもうちょっと短かったようだ。

一方、確実なのは世界一長寿だった男性で、こちらは日本人の木村次郎右衛門さんである。木村さんは京都府丹後市生まれで、1897 年から 2013 年まで 116 歳 54 日間ご存命だった。

現在、日本で最も長寿の方は、田中カ子さんで 115 歳になられる。去年の 4 月から国内最高齢者になっており、今は有料老人ホームにいらっしゃるが、シルバーカーを押して施設内の廊下を散歩したりオセロをやったりしておられる。美味しい物を食べて、計算などの勉強をすることが長寿の秘訣とご本人がおっしゃっているそうだ。

平均寿命というのは 0 歳の子どもが何歳まで生きるかという統計上の数字であるが、健康寿命というのは平均寿命の中で活動的に人のお世話にならないで暮らせる期間のことを言う。A さん B さんも 90 歳まで生きたが、A さんは 89 歳まで介護なし、B さんは 70 歳以降介護ありというのであれば、やはり A さんの方が幸せだということになる。

さて、ここで、数問センチナリアンクイズを用意した。眠気覚ましにクイズに挑戦していただきたい。

まず、日本の 100 歳以上の方は何人ぐらいいらっしゃるだろうか。

### センテナリアン（百寿者）クイズ 1

日本の100歳以上の方は何人ぐらい？

- ①3,000人ぐらい
- ②30,000人ぐらい
- ③70,000人ぐらい



正解は③の7万人、正確な統計では69,785人である。ちょうど10年前に同じクイズを出したが、そのときは100歳以上の日本人が36,076人だった。だからこの10年で2倍に増えたことになる、厚生労働省は医療技術の進歩はもちろんだが、今100歳を迎える方たちは出生数が多かった世代で、その方たちがめでたく100歳を迎えているとコメントしている。

次は私のクリニックがある横浜市神奈川区では100歳以上の方は何人ぐらいいらっしゃるだろうか。

### センテナリアン（百寿者）クイズ 2

神奈川区の100歳以上の方は何人ぐらい？

- ①10人ぐらい
- ②30人ぐらい
- ③60人ぐらい



正解は③で、正確に言うと、62人である。また驚くことに、その62人は全員女性である（平成30年1月1日現在）。10年前のクイズでは神奈川区のセンテナリアンは42人だったので、やはりこの10年でトータル数が増えている。10年前の内訳を見ると男性が13人、女性が29人であった。だからこの10年間で「どうした男性！」ということになってしまった。おそらく90代の男性は増えていると思うのだが、なぜか100のバリアが越えられないということではないか。お家に90代の男性がいたら、絶対頑張ってもらいたいと思う。

長く健康で生きるために、百寿者はどのようなことを心がけていたのだろうか。ここで、その百寿者の秘訣をご紹介します。

まず、ありきたりのことだが、しっかり睡眠をとり、お水を十分飲む。

先にも述べたが運動をする。運動というのは必ずしもランニングなど激しい運動という意味ではなく、こまめに家事をこなす、あるいは家事を手伝う、こまめに散歩するというような日常無理なくできる運動でよい。

また、野菜、果物といった体の老化を防ぐ抗酸化栄養素を中心とした正しい良質な食事をとる。

トイレは我慢せず、不要なものは排出する。便秘のときは食生活を見直したり、主治医に相談するようにしよう。

さらに呼吸を深めることも大切である。深呼吸は体の筋肉の動きをよくするので、朝起きたときに、鏡を見て「私はきれい」と言うのと一緒に深呼吸していただきたい。

新しい友だちを作ることも心がけていただきたい。とくに若い友だちをコツコツ作るというだろう。若い友だちというのは、何も 10 代 20 代の友だちということではなく、たとえば 90 歳の人は 80 歳の人が若い友だちだし、80 歳の人なら 70 代の人若い友だちということになる。若い友だちを見て、10 年前はあれもできた、これもできた、それなのに今は何もできない、と嘆くのではなく、10 年前の自分を思い出して元気になるようにしてもらいたい。若い友だちは劇のチケットなどをパソコンで取ってくれたり、ちょっと面倒もみてもらえる。あまり下心を見せるのも何であるが、とにかく若い友だちを作るようにしたい。

1 日 1 回は感動する。これも古くからよく言われていることである。私がいつも言うように、朝、鏡を見てニコリ笑って「今日もきれい」と自分の顔を見て感動してほしい。とにかく感動する心、何かに心を動かすことが若さの秘訣である。

ごきげんかごきげんじゃないかと言えば、絶対ごきげんを選択して、嘘でもいいから笑ってごきげんに生きようと思ってほしい。がん細胞は毎日人の体内に生まれてくる。そのがん細胞をやっつけるナチュラルキラーセルというのがあるのだが、笑うことによりこのナチュラルキラーセルが増え、がんに対する免疫が活発化される。だから、笑ってごきげんでいてほしい。

最後に元気で長生きをしようという決意をしてほしい。元気でというのは、介護を必要とせず 1 人で何でもできるということ、そして健康寿命を存分に伸ばすということである。たまにお子さんや周りの親戚やら友だちに甘えるのはいいが、とにかく元気で長生きを

する決心をしていただきたい。

ここで、またクイズである。体に一番いい睡眠時間は何時間ぐらいだろうか。

### センテナリアン（百寿者）クイズ 3

健康に一番良い睡眠時間は？

- ①5 時間程度
- ②7 時間程度
- ③寝たいだけ沢山寝る



正解は②の7時間程度である。当直などぶっ続けで働いて、次の48時間寝ているという若者もいるが、これは高齢者には向かないので、7時間程度がいいと言われている。

アメリカの睡眠学会が睡眠時間と死亡率を調査したデータがある。これによると、7時間睡眠の人の死亡率を1とすると、3時間以下の場合1.2から1.3倍。10時間以上、寝たいだけ寝る人は1.3から1.4倍の死亡率となった。このデータは統計の一つの切り口と考えられ、睡眠時間には個人差があって一概には言えないが、おそらく7時間くらいが一番体にはいいのではないかとされている。

次は水の問題である。

### センテナリアン（百寿者）クイズ 4

健康のために、摂取したい水分の量は？

ペットボトル1本=約500mlとして

- ①ペットボトル1本
- ②ペットボトル2-3本
- ③ペットボトル5本以上



これは大方の予想どおり、ペットボトル2~3本、つまり1リットルから1.5リットルが

いいと言われている。欧米の研究によれば、運動選手や営業職で歩き回っているような活動レベルが高い人は別として、活動レベルが低い一般人の場合、1日2.3~2.5リットルがよいとされる。これだとペットボトル4本に相当するが、直接水を摂取するほか食物からも水分は摂取されるので、飲料として摂取したい水分量は1.5リットルくらいとなる。水分の摂取量は体重によっても異なり、体重の30分の1くらいが目安となる。体重60kgの人なら2リットルくらい。体重が少なければ、必要な水分量も少なくなる。

水分、水分と言って、水を飲み過ぎて水中毒になる人もいるので、適量というのをよく考えて飲んでいただきたい。

## 2. ごきげん生きるために –インフルエンザの予防と治療

冬の時期は誰もインフルエンザに関心があると思う。2019年2月14日時点でインフルエンザA型はかなり下火になってきた。高熱が出る激しいA型は減ってきたが、熱はないが体がだるいという症状で、検査をしたらA型という人が増えている。そして今後、B型がはやるのではないとも言われている。B型が来るとすれば、これからお話することはその予防にも役立つと思う。

横浜市インフルエンザ流行情報8号によれば、2018年/19年シーズンは2019年1月末時点で、そのほとんどがA型である。私のクリニックがある神奈川区も赤色(=30人以上)に塗りつぶされている。

1月中旬に3連休があった。横浜市各区の開業医が当番で休日診療所の診察にあたっているが、神奈川区の場合、通常1日に70~80人の患者さんが休日診療所におとずれる。ところが、この連休の1日目には240人以上の患者さんがやってきて、そのうち144人がA型のインフルエンザであった。逆にインフルエンザでない人の方が少なかった。神奈川区医師会休日診療所の待合室がほとんど満員状態となり、座れない方がたくさんいた。

その日、鶴見区の休日診療所ではインフルエンザキットが売り切れてしまい、検査ができなくなってしまった。インフルエンザキットがないので鶴見区から神奈川区休日診療所に来た人もいくらいだった。私たちがパンデミックになってしまうのではないかと緊張したが、幸いにそれをピークに少しずつ患者数が減っている。

さてこのインフルエンザはいったい何だろうか？インフルエンザは名前も風邪、症状も風邪、つまりひどい風邪である。インフルエンザの和名は流行性感冒で、昔はインフルエンザというより、流感、はやり風邪と言われていたものである。

症状は熱、咳、関節痛、鼻汁、咽頭痛、鼻閉、筋肉痛、寒気と、とにかく風邪のひどいバージョンだと思っていただきたい。熱、悪寒または発汗が 71%、咳が 92%、痰が 88%、倦怠感が 83%、鼻汁 76% などなどとされるが、熱のないインフルエンザもあるので、要注意である。熱=インフルエンザではなく、2 割弱は熱のないインフルエンザである。とくに今後、ガンガン熱の出る激しい A 型は減り、微熱があったりちょっとだるいという症状の A 型が増える可能性があるので気をつけほしい。インフルエンザというのは「元気ないオーラ」がある。診察していると、ふだん元気なのに元気がなくて、ご本人は「熱はないんですよ、でもちょっとだるくて」とおっしゃる。インフルエンザキットで調べてみると、3 分の 2 はインフルエンザが出る。家族の方も、熱はないが元気がない場合はインフルエンザかもしれないと疑ってほしい。

感染症の基本再生産数という概念があるが、これは感染症にかかった患者 1 人が何人にうつすかという数字である。これを見ると、麻疹=16-21、ムンプス（おたふく）=11-14、風疹=7-9。一方インフルエンザ=2-3 である。現在、麻疹が流行しているが、麻疹患者が 1 人出ると最低でも 16 人から 21 人罹患する。インフルエンザの場合は 1 人患者が出て 2-3 人にうつすだけである。だから、インフルエンザが怖い怖いと言っても、ものすごく怖いわけではない。やはり麻疹とかの方がよっぽど怖い病気である。

私は風邪もひかないし大きな病気にもかからないので、患者さんに「何かやってるでしょう。秘密の薬とか秘密のサプリがあったら教えてほしい」と言われるのだが、何もない。私は多分、ふつうの同い年の人の 1.5 倍くらい労働をしており、睡眠も少ないが、食べ物と運動には気をつけている。私のことはさておき、ここからは一般的にどうしたらインフルエンザを予防できるかを話していこう。

まず栄養と休養を十分にとること。当たり前のことだが、冬になる前に体力をつけておく。私たちは冬眠はしないが、できればこの春から一生懸命体力作りをし、免疫力、抵抗力をつけて次の来たるべき冬に備えてほしい。

また、ウィルスは低温、低湿を好むので、乾燥しているとウィルスが長時間空中を漂う。だから、加湿器を使用したり濡れた手ぬぐいを干すなどして室内を 50~60% の適切な湿度に保っていただきたい。

余談だが、インフルエンザウィルスはツルツルの硬いところに長くいる。私たちが今使っている物では 100 円玉などのコイン。コインに一度インフルエンザウィルスがくっつくとそこに長く住んでいる。また電車のつり革のツルツとしたところにもいっぱいいる。私は

おしゃれで高級な手袋ではなく、家で洗える手袋をして電車に乗り、つり革は手袋でつかまるようにしている。

予防の3番目は、外出後の手洗い、うがい。ウィルスが粘膜について侵入するのに、約20分ほど要すると言われる。だから、何かに接触してしまったら、その場ですぐうがいをすればよいのだが、外出先だったりするとそれも難しいので、とりあえず外出から帰ったら必ずうがい、手洗いの習慣をつけるようにしたい。流水でいいので、手のひら、指先、指の間までよく洗ってほしい。手にくっついているだけならまだいいが、その手で髪をさわったり、鼻をかいたりすすったりすると粘膜に侵入してしまう。飴をなめて喉の乾燥を防ぐことも有効である。

4番目は人混みを避けること。病原体であるウィルスを寄せ付けないようにしたい。

最後にマスクの着用。なるべく人混みは避けてほしいが、どうしても繁華街に行くときは必ずマスクをして行ってほしい。ウィルスは鼻汁とか口からすごい勢いで飛び出し、2~3メートルも飛ぶので、マスクさえしておけば、人にもうつさないし、自分ももらわない。一度着用したマスクの表面はあまりきれいではないので、それを扱うときは気をつけた方がよい。

インフルエンザの予防法で最も確実なのは流行前にワクチン接種を受けることである。とくにリスクの高い方と免疫力の弱い小さいお子さんはぜひワクチン接種を受けていただきたい。

ワクチンを接種してから抗体ができるのに約2週間かかる。だから、流行が12月とすれば11月半ばくらいからうちはじめるのがよい。2回うちというのもあり、これは免疫力が強くなるブースター効果が期待できる。2回うちの場合は10月後半からうち始めてもよいだろう。厚生労働省はハイリスクの人と小さな子ども以外は1回うちで十分とっており、その証明もされているが、2回うちの方がよいという説は未だにある。私のクリニックでは医師およびスタッフ、またその家族全員が2回接種している。

ワクチンを接種したからといって完全にインフルエンザを予防できるわけではない。発病防止効果は小児、成人ともに50%である。だから100人接種したとすれば50人は絶対にかからないが、残りの50人の人はかかるかもしれない。しかし予防接種を受けた場合、肺炎などを併発して入院するのを防ぐ入院防止効果は50%以上とされる。だからワクチンをうてば重症化を防ぐことができる。

最後にインフルエンザの薬についてお話ししよう。おなじみのタミフルとかイナビル、リレンザに加えて今シーズンからゾフルーザが登場した。ただ、このゾフルーザは耐性ウイルスができたため、効きにくい人がいる。成人より小児の方が効きにくい人が多いようだ。インフルエンザウイルスには亜型と呼ばれる型があり、今回、ゾフルーザ耐性株が見つかったのはすべて A/H3N 亜型であった。

耐性ウイルスができたとは言え、薬を吸入しにくい場合はイナビルやリレンザよりゾフルーザがお勧めである。また、1日に複数回で5日間、きちんと忘れずに薬を飲むか、吸入できるかという点ではゾフルーザの1回飲み、イナビルの1回吸いは有効である。タミフルやリレンザは耐性ウイルスが少ないため、大きな病院などではそれしか採用しないというところもある。インフルエンザになった場合は、よく先生方と相談して、ご自分に合う薬を処方してもらうようにしてほしい。

### 3 ごきげん生きるために ―オーラルフレイルって何？

オーラルフレイルの前に、まずフレイルについてお話ししておこう。フレイルを直訳すると、虚弱、老衰、脆弱という意味になる。フレイルとカタカナを使用しているのは、それが適切な介入により健康に戻ることが可能性な状態をさす言葉として使われているからである。フレイルの人たちは適切な介入を受ければ元の健康体に戻るが、やりようが悪いと介護が必要になってしまう。要介護になってしまったからの回復は難しいが、フレイルから健康体に戻すにはそれなりの手法があり、望みは高い。

フレイルには身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルの3つの要素がある。身体的フレイルというのは身体機能、筋力が劣っているというもので、これが一番多い。気持ちが落ち込んだり、認知症になったりというのが精神的・心理的フレイルである。そして、独居や閉じこもりになったりするのが社会的フレイルである。フレイル状態にあると、生物学的な寿命が短くなることがわかっている。

フレイルになると転倒の危険、移動能力の低下、初回入院の可能性の増加などが認められる。フレイルがある人の3年間の健康障害はフレイルがない人の1.3倍から2倍の危険度がある。

ダイエットしたわけではないのに1年間で4~5kgも体重が減ったという方は筋肉が減った可能性がある。青信号の間に渡りきれないという経験はないだろうか。おそらく青信号があやしくなったら渡らず、次に青になるのを待って渡るという方が大多数だと思うが、急いで渡ろうとして転んだりすると危ないので気をつけていただきたい。筋力が落ちたと

感じたり、疲れやすくなった、なんとなく億劫で活動性が落ちてきたというのは高齢者に共通の悩みだと思う。

さて、フレイルについては概略おわかりいただけたと思うので、ここからはオーラルフレイル、つまり、口の中のフレイルについてお話ししよう。

まず、食べ物は最初に口に入り、そこで歯を使って咀嚼し、飲み込んで消化管の方に行く。噛む力が弱くなってやわらかい物しか食べられなくなると、さらに一層噛む力が低下する。咀嚼できないと脳に対する刺激も落ちてくるので、認知機能にもさわる。また噛めないで食欲低下につながり低栄養となる。つまり最初の口の部分がうまくいかないと、悪循環となり、どんどん負のスパイラルに陥ってしまう。

口腔内のささいなトラブルを「年のせい」と放置していることはないだろうか。むせたり、こぼしたり、食べるのが億劫になったり、やわらかい物しか食べなったりしているうちに悪循環に陥る。食べることばかりでなく、滑舌が悪くなる、口が渴いて臭いが気になる、歯がだんだん少なくなるというような症状に自分が当てはまるようであれば、早速歯医者さんに行くなり歯磨きを改善するなりしていただきたい。オーラルフレイルの人は要介護や死亡するリスクが2倍になると言われている。

オーラルフレイルは下記のような項目をチェックすることにより診断できる。

- ・半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- ・お茶や汁物でむせることがある
- ・義歯を使用している
- ・口の渴きが気になる
- ・半年前と比べて外出の機会が少なくなった
- ・さきいかとやたくあんくらいの硬さのものが噛める
- ・1日に2回以上歯を磨く
- ・1年に1回以上歯科検診に行く

フレイルを防ぐ食生活として地中海食ピラミッドがよいとされる。ピラミッドの下に位置するものは毎日摂取し、上にいくほど摂取の回数を減らすことを勧めている。地中海食ピラミッドでは一番下が野菜・果物・オリーブ油などで食生活の土台となるもの。その上が魚・魚介類で少なくとも週2回摂取したいもの。その上が鶏肉・卵・乳製品で適量を日に1回～週に1回。一番上が牛肉・菓子類で極まれになどとなっている。食べる順番では最初野菜を食べ、順に魚、肉、ご飯類というのが一番よい。

フレイルを予防するため、食事は抜かないようにしたい。朝ゆっくり寝て朝昼兼用の食事をするようなことはしないでほしい。しっかり朝に起床し、着替えて朝食をとり、NHKの朝のドラマを見て、歯を磨いて、出かけるというような決まり事を作って実行するとやりやすいと思う。

食欲がない日もあると思うが、そういう日は間食で栄養補給をしてほしい。好きな物なら何でもいい。たとえばお汁粉が好きなら、糖尿病の人は困るがそうでなければお汁粉だけでもいい。おせんべいが好きならおせんべいだけでもいい。食事を抜くのは避けて、決められた時間に食事あるいは間食をとっていただきたい。

魚、肉などには筋肉量の維持に必要なタンパク質が多く含まれているので、十分に摂取してほしい。また牛乳、ヨーグルトといった乳製品はカルシウムやタンパク質が多く含まれるので、骨の健康、筋肉量の維持に役立つ。

食事の際はよく噛んで、落ち着いて食べるように心がけていただきたい。カラオケは口や舌を使うのでお勧めである。

#### 4. ごきげん生きるために 一骨粗鬆症

骨は毎日、骨形成（骨を作る）と骨吸収（骨を壊す）を繰り返している。骨形成と骨吸収がバランスよくあればいいのだが、年をとってくると骨形成より骨吸収のスピードが速くなり、骨吸収に骨形成が追いつかなくなって骨粗鬆症になる。

正常な骨は密度が濃いですが、骨粗鬆症の骨は密度が薄くスカスカしている。50歳以上の女性の3人に1人が骨粗鬆症と言われている。

骨粗鬆症になると骨折や転倒の危険性が増す。私はいつも患者さんに、帰りに転ばないようにと言うのだが、それは、転倒、骨折をしてしまうと介護に結びついてしまうからである。

骨を保つためには食事と運動に留意することが肝要である。

骨の形成に役立つ栄養素は、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどである。カルシウムを多く含む食品は牛乳・乳製品、小松菜などの葉物、小魚、干しエビなど。ビタミンDを多く含む食品はサケ、ウナギ、サンマ、メカジキなどの魚類やシイタケ、キクラゲなど。ビタミンKを多く含む食品は納豆、ホウレンソウ、小松菜、ニラ、ブロッコリーなどである。

る。

骨に刺激を与えることにより、骨を作る細胞が活発になる。骨折予防に有効な運動はウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどであるが、まずはゆっくりでいいので散歩から始めてほしい。無理のない範囲で、歩く速度を速められればさらに骨に対する刺激が大きくなる。

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作られる。家の中で朝からテレビの番人なんかしていないで、屋外に出かけてほしい。

私たちが健康診断をしていると、背が縮んだと嘆く人がたくさんいる。しかし、背は縮むもので、これは仕方がない。椎体と椎体の間の椎間板が 1mm 減れば、すぐに 2cm くらい背が縮んでしまう。背が縮んできたのは骨の老化の一つのサインであるが、それに負けずに外に出てしっかり歩いてほしい。背中が痛い、腰が痛い、膝が痛いといって歩けなくなる前にコツコツ、コツコツ歩いて骨の健康を維持してほしい。

家で壁にピッタリくっついたときに、壁と自分の体にどれくらい隙間が空くかという簡単な方法で背骨の状態を検査することができる。

DEXA という骨密度測定装置があり、私のクリニックでも導入している。横になってただくだけで、背骨と足の付け根の大腿骨頸部の骨密度がわかる。骨折から寝たきりになるのは避けたいので、骨のチェックをし、骨を大切にしていきたい。

骨粗鬆症の薬はたくさんあり注射もある。その治療にあたって、私たち医師も努力しているので、不安がある方は主治医に相談されるとよいだろう。

日本のご長寿者として有名な泉重千代さんは、くよくよしない、腹八分目か七分目がよい、お酒は適量、目覚めたときに深呼吸、やることを決めて規則正しく、自分の足で散歩、自然が一番でさからわない、誰とでも話す、年は考えない、健康はお天とう様のおかげと考えていたという。

ここまで健康な暮らしについていろいろ語ってきたが、健康寿命を長く伸ばす秘訣はやはり愛である。ご夫婦はお互いに愛を持って接していただきたい。不幸にして女性の場合、私を含めて未亡人として残っている方が多い。しかし夫婦間ばかりでなく愛はどこにでもある。子どもにも愛はあるし、友だちにも愛はある。泉重千代さんが健康はお天とう様のおかげと言っていたが、愛と感謝をもって、ごきげんに日々を過ごしていただきたい。

◆ 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)
- ・『フレイルの予防とリハビリテーション』 島田裕之 編 医歯薬出版株式会社
- ・『認知症になった私が伝えたいこと』 佐藤雅彦 著 大月出版
- ・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.tyoju.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>
- ・ガバージニュース <http://www.garbagenews.net/archives/1940398.html>
- ・MEMORVA 『 WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位』  
[https://memorva.jp/ranking/unfpa/who\\_whs\\_life\\_expectancy.php](https://memorva.jp/ranking/unfpa/who_whs_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>
- ・安らぎの部屋 <http://www.geocities.jp/yasuragigogo/nagaiki3.htm>
- ・東京新聞 TOKYO web 2017年7月28日朝刊

<http://www.tokyo-np.co.jp/article/national/list/201707/CK2017072802000119.html>

- ・ロコモチャレンジ <https://locomo-joa.jp/locomo/03.html>
- ・NHK 健康長寿 鍵を握る高齢者のフレイル予防

<http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/279141.html>

- ・健康長寿テキスト  
<http://www.ncgg.go.jp/cgss/organization/documents/20160630kennkoutyoujutext.pdf>
- ・いい骨 <http://iihone.jp/>
- ・横浜市衛生研究所 インフルエンザ流行情報（2018/2019）

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/idsc/rinji/influenza/influenza-rinji-index2018.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。