

#7 たった一回の人生だから「質の良い人生」を:「ああ楽しかった」といえるように!

高見 博 慶應義塾大学医学部卒・医学博士
帝京大学医学部名誉教授・客員教授
慶應義塾大学・東京大学大学院講師(非常勤)
E-mail: h-takami@ito-hospital.jp

「生きがい」について考えたことはありますか? 恐らく、50歳ぐらいまでは仕事や子育てに忙しく、やっと自分の時間が見つかるころにはいろいろな体の故障、介護、これからは国際動乱、などに直面して、自分の人生はなんだったのかと考える方もいらっしゃると思います。そんなことをお考えの方に少しでもお役にたてばと思い、今キーボードをたたいています。

食生活が生活習慣の最も大事な基本です

食事、運動、精神生活が3本柱ですが、食事をまず、第一に考えてください。生活習慣病予防の最新の栄養の摂り方:①魚(オメガ3多価不飽和脂肪酸、特に青魚)をとること(魚は脂肪肝改善、中性脂肪低下、アディポネクチンを上昇させ、心血管疾患を予防)。②飽和脂肪酸(鶏以外の肉、乳類、お菓子など)に頼らない“うまみ”のある料理をする。③腹7分目(世間では8分目が多い)の食事を楽しむ。④玄米採食のすすめ。食事は量でなく、質が大事。オメガ3多価不飽和脂肪酸はEPA, DHAなどからなり、これを多くとることで心血管死が明らかに減ります。サプリでは600mg程度のものがベストセラーで売られていますが、やはり薬で1,800mg程度のものをとってほしいと思います。

脂質異常症(高ステロール血症)は中年までは男性の方が女性より高いですが、閉経後は女性の方が高くなります。また、高くしたい善玉コレステロール(HDL-C)は逆に閉経後、女性は低くなります。ですから、心筋梗塞のような心疾患による死亡は中年までは男性の方が多いのですが、閉経後次第に女性に増えはじめ、高齢になると女性の方が多くなります。心筋梗塞などになったり、死亡する年齢は女性は男性より10年遅くなります。その原因はエストロゲン作用や女性特有のライフサイクルが原因しているわけで、それが女性の方が約8年長生きする原因にもなります。高コレステロール、とくに悪玉コレステロール(LDL-C)が高くなると心筋梗塞や脳梗塞になりやすくなるわけですが、それを早く知る検査として頸動脈エコー(超音波)があります。首の血管の血のかたまり(プラーク、IMT)をみることで心臓、脳の血管の動脈硬化のおおよその状態が分かります。今は薬で治すことができますので、しっかりと検査を受けてください。コレステロールが高くなり、とくに問題となる悪玉コレステロール(LDL-C)が高くなる主な原因は3つ:①飽和脂肪酸の摂り過ぎ、②肥満・太り過ぎ、③運動不足。ただ、LDL-Cは遺伝性があるため、血縁者では似たような値をします。

体重を増やさないこと:皮下脂肪より内臓脂肪が悪者。

20歳ごろはスリムだったのに、中年になり大幅に体重が増えた方はいませんか。そのような方はもともと体重が多かった方より動脈硬化などのリスクは高くなります。20歳ごろより体重が10kg以上増えた方は要注意です。その指標の一つにBMIがあり、22-23(女性は18以上)で維持しましょう。

お腹に例えると脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があります。皮下脂肪はお腹を指でつまんだ分の脂肪です。内臓脂肪は腸の周りについている脂肪で、CT検査やエコー検査でないと分かりません。体で消費されずに余ったエ

エネルギーはまず皮下脂肪として溜まりますが、その予備力を超えると腸の周りで内臓脂肪として蓄積します。日本人は内臓脂肪がたまりやすい人種です。内臓脂肪は腹囲が男性で 85 cm、女性で 90 cm であるとき 100cm² とされ、それ以上になると心血管系のリスクが増えるとされます。内臓脂肪は特に男性では年齢とともに増えてきます。しかし、隠れ肥満として BMI 25 以下でも 100 を超える男性は約 3 割います。内臓脂肪が増えるとアディポネクチンが減り動脈硬化がすすみ、インスリンの分泌異常がおこり糖尿病になりやすくなります。幸いなことに、内臓脂肪は生活習慣の改善や減量をすることで皮下脂肪よりも 3-4 倍減ります。早くから生活習慣改善に取り組みましょう。

健康診断は健康長寿の第一歩です:どのような検査をどこで受けるかで寿命が決まります。

健康診断をしても病気の予防や健康長寿に役立たないという話があります。しかし、これは全くの誤りです。その理由:①市町村や会社の一律的な健診では表面的なところしか分かりません。②各人の体質はまちまちなのに一律に同じ検査をするからムダが多く、大事なところが抜けてしまいます。

市町村や会社の健診では不十分です。かといって、人間ドックは高価で多くの検査をして必ずしも効率よいとは言えません。 検査後の説明、処置なども大事です。その人に適した検査を受けましょう。

一番多い死因であるがんでは、**胃がん**はバリウムX線では無意味(有害)、胃カメラを、**大腸がん**も大腸ファイバーを(痛くありません)、**肺がん**はCTを、**乳がん**は超音波の活用(触診は意味が少ない)、**子宮頸がん**は細胞診を、などそれぞれに適した検査を受けましょう。**心・脳・血管**の検査も心エコー、脳の MRI などは必須です。胃・腸の内視鏡カプセルは小腸出血のチェックなど特殊な場合に有用です。

骨粗しょう症になると背骨・大腿骨の骨折→寝たきり・要介護へなりやすいです。

骨密度の低下は男性より女性の方が激しいです。女性では閉経前の 45 歳くらいから老化に差が出てきて年齢が増すほど同じ年齢でも若さの程度が違ってきます。この老化の原因は AGE という物質です。骨粗しょう症というとすぐに骨密度といいますが、実際には「**骨強度 = 骨密度(70%) + 骨質(30%)**」で骨の質も大事です。背骨の骨折の 1/3 は症状がありません。高齢になり身長が 3cm 以上短くなった人は要注意です。しっかり検査して早期治療をしましょう。治療薬は日進月歩で、良く効く薬が登場しています。

「ロコモ」になると、骨・筋肉運動機能が低下します:それを防ぐには!

メタボリックシンドローム(メタボ、内臓脂肪症候群)にならない、関節痛・骨粗しょう症などの運動器(骨・関節・筋肉・神経)の障害を**ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)**といいます。このロコモの程度を診断する方法があります。①**立ち上がりテスト**:椅子に座り反動をつけずに片足で立って 3 秒間維持する。40・50・60 代は男女とも 40cm の椅子の高さ。70 代は 10cm の高さで両足で立つ。②**2 ステップテスト**:できるだけ大股で歩いて 2 歩分の歩幅(cm)測り、身長(cm)で割る。40 代男 1.54 以上、女 1.49 以上、50 代 1.56, 1.48, 60 代 1.53, 1.58, 70 代 1.42, 1.36 (<https://locomo-joa.jp/>)。また、①**片足立ち**で靴下がはけない、②階段を上がるのに手すりが必要である、などのテストもあります。これらはテストであり、鍛える方法は①**開眼片足立ち**、②**スクワット**、③**踵上げ**、④**フロントランジ**(高齢者は注意)など。有酸素運動は**ウォーキング**:「ややきつい」程度で、重要なのは歩数でなく、歩く質(大股歩き)で、骨盤を歩く足とともに前に出すことで、腰背部や腹部の深部筋が鍛えられる。

知って損しない情報:①カロリー制限(カロリス)(腹 7 分目)は健康寿命を延長する、②アスピリンを飲む、③睡眠

の仕方と睡眠薬の適正使用、④平均余命、⑤遺伝子:遺伝と環境、⑥ブルーライト(LED)、⑦若い声になる、⑧地中海食は体に良いようだ、⑨禁煙の特効薬、⑩酸化とAGE、⑪アミノ酸を摂る(Amino L40)、⑫糖質制限か脂質制限か、⑬認知症予防の第一歩、⑭サルコペニアとフレイル、など
これらについては分かりやすく説明いたします。