

# イーマ第63回 太田 眞先生 講演録 2005.7.21

講師 太田 眞 先生  
議題 「知っておきたい老後の健康」

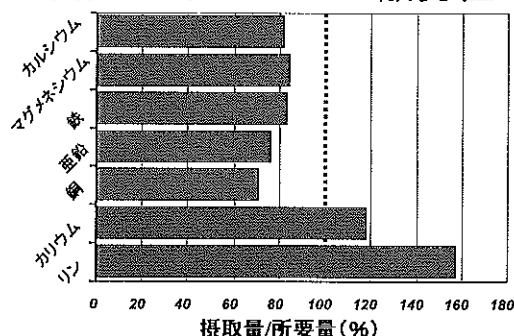
## 1 はじめに

- 免疫力を高め、病気に罹らないようにするにはカラオケが良い。しかし心臓病のヒトは亡くなる老人がいる。3曲目はほどほどに。2曲まで。(3曲目は慣れない曲だから緊張し血压が上昇)
- 老後の健康の定義は難しい。老後とは何歳から。  
96歳で腰痛の人が「一番心配なことは老後のことだ」と言った。
- 国民の2割が飲んでいる栄養剤、ビタミン不足。朝日新聞夕刊 しっかりした食生活をしていないダイエットが多くの原因、無知の恐さ。普通に食事を戻したら良いのに。

## 2 太古の昔の人は健康

約5000年前の氷河期から見つかったミイラ(アイスマン)の身体を調べたところ、3Kの厳しい環境の中で推定45歳生きていたことが判明した。即ち飢餓(K)に対して優れた血糖維持機構、怪我(K)に対する過剰とも見える止血機構、感染(K)に対する重層的な免疫機構が身体に備わっていた。又、虫歯もなく、髪の毛にも重金属が含まれていなかった。これに反し便利になり過ぎた現代人のライフスタイルは皮肉なことに、この素晴らしい生体の仕組みとミスマッチングを起こすようになってしまった。

摂取量の所要量に対する比率  
平成14年:30~49歳男性



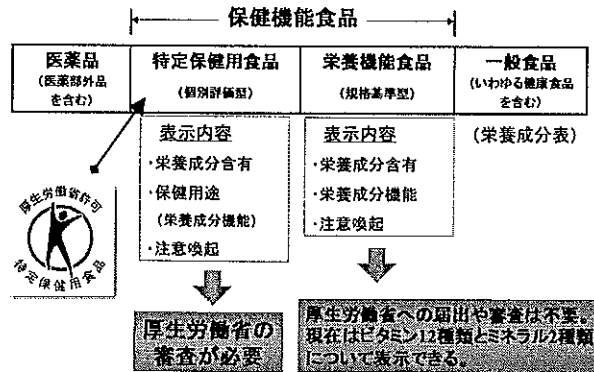
## 3 貝原益軒の養生訓

- 85才の時の著作。土用のうなぎは当時売れなくなったうなぎ屋に頼まれて書いたことが評判となり、うなぎ屋が大繁盛したことに起因する。腹八分目に医者要らずは、彼が若い頃大変無理をして、それがたたって病気になり、七分目にしたら治ったという。病人は七分目が良い。
- 森光子の老いてこそ華。運動すれば筋肉は年老いても維持できる。
- プロレスラー橋本嘉也は鋼のような体でも高血圧なのに肉体を酷使して40歳で死亡した。

## 4 健康補助食品について

医食同源 医療は手当、薬のみでなく栄養や免疫力も大いに関与すると見直されている。健康食品はそれを摂る前にもっと通常の食事をしっかりと摂ることであり、あくまでもプラスαで考えるべきである。厚労省の審査による特定保健食品(トクホ)は今後医薬品と同様に医師が処方する時代を迎えた。今日まで医師は病気については大いに学んできたが、今後は健康や栄養の知識をもっと学ばなければならない。

## 保健機能食品制度(2001年)



### 5 健康の3要素

運動 栄養 休養が基本である厚生労働省がすすめる健康日本21は大々的にキャンペーンをしているにもかかわらず、実績があがっていない。

#### 新たな健康課題の出現

- ・ 物流の発展——多様化する食品の安全性
- ・ 航空機の発達——広域な感染症対策
- ・ 経済の低迷など——自殺の増加
- ・ 生活習慣病の増加——大きな関心ごとに
- ・ 寿命の長さ——「健康寿命」に目を向ける国民

健康に関わる多くの制度の見直し

### 6 生活習慣病の状況

健康リスクが一番高いと感じる人が多い

健康状態の認識 (ある会社の健診より)

男性 40~49歳	実際の健康状態	個人が認識 してる健康状態
肥満	31.4%	ギ 17.4%
高脂血	59.6%	キ 25.7%
高血圧	44.3%	ツ 12.2%
高血糖	12.2%	ブ 4.8%

#### 生活習慣病の現状 (粗い推計)

- ◆ 糖尿病： 有病者 740 万人 / 予備軍 880 万人
- ◆ 高血圧症： 有病者 3100 万人 / 予備軍 2000 万人
- ◆ 脳卒中： 死亡者数 13 万人/年
- ◆ 心筋梗塞： 死亡者数 5 万人/年

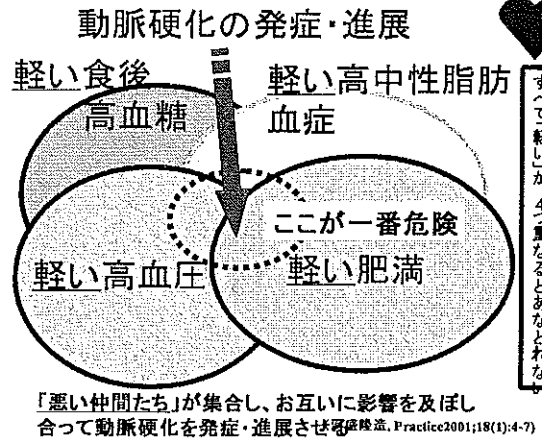
#### メタボリックシンドローム(代謝症候群)

血糖値や血圧がやや高く、高脂血症の人で、お腹が出てきた人のことを言う。診断値において危険因子を一つ持つ人は心臓病の発症リスクが約5倍。二つ持つ人は10倍。三~四持つ人は31倍となる。

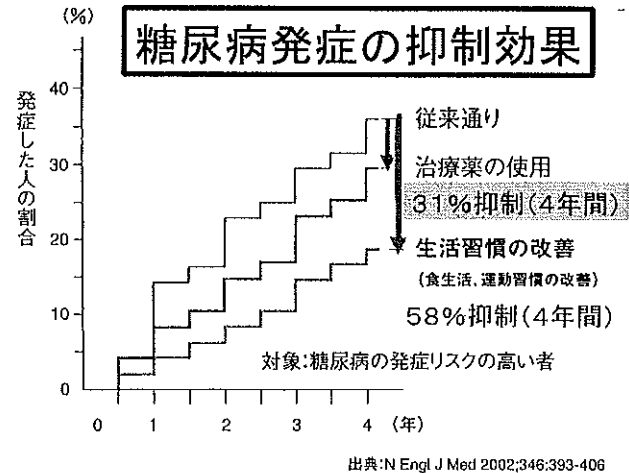
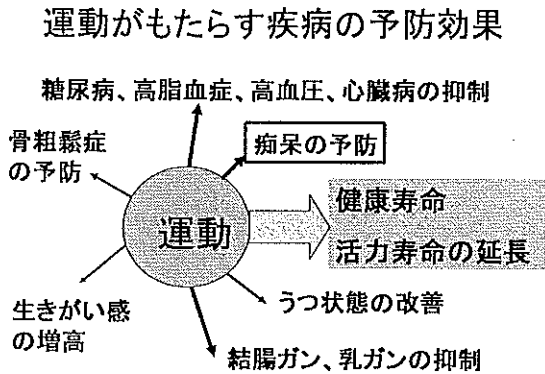
## メタボリック・シンドローム (代謝症候群)の診断(日本)

- ウエスト(腹囲): 男性: 85cm以上、女性: 90cm以上 (必須)
- 1) 中性脂肪: 150mg/dl以上 または、あるいは  
HDLコレステロール(善玉) 男性: 40mg/dl未満  
女性: 50mg/dl未満
- 2) 血圧: 最大血圧: 130mmHg以上  
または 最小血圧: 85mmHg以上
- 3) 空腹時血糖値: 110mg/dl以上 (2項目以上)

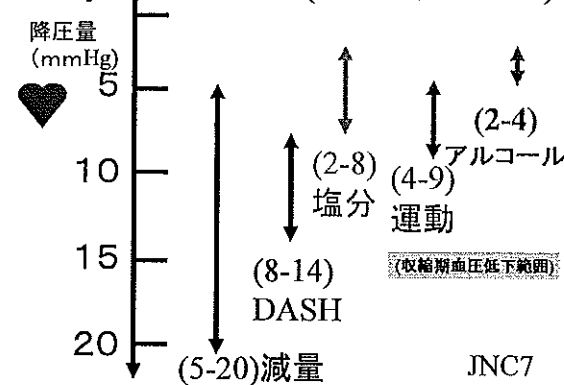
(2005. 4)



## 7 生活習慣病の予防



## Lifestyle Modification(生活習慣の修正)



常に気をつけること

おへその周りの脂肪

運動習慣の徹底

塩分の取り過ぎ ——— 内臓脂肪の減少

タバコをやめる ——— 代謝の活性化

## 8 活性酸素に注意

生物は取り入れた酸素によって効率よくエネルギーをつくる。酸素の2%がエネルギー代謝による副産物として活性酸素として発生する。活性酸素は体内に入った細菌等を殺す免疫機構の働きがある。しかし、必要以上に発生するとたんぱく質やDNAを破壊し、ガンや老化、白内障などの病気の原因をつくる。

活性酸素が過剰に発生する原因として 紫外線 タバコや酒  
 空気の悪いところで生活し続ける  
 睡眠不足 激しいスポーツ 過労 ストレス

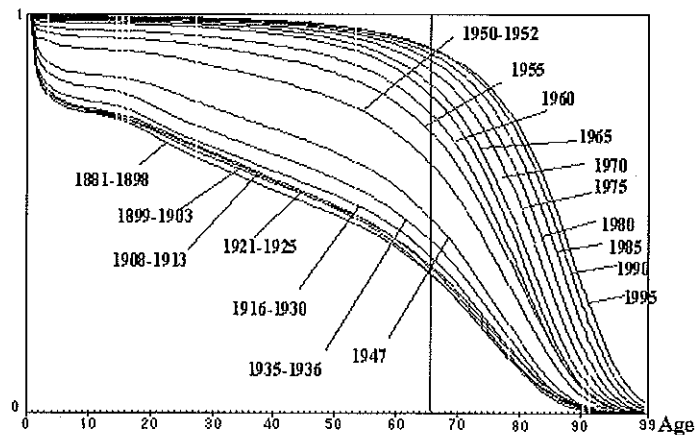
## 9 寿命

我国の平均余命は世界にれいのない急激なスピードで世界一となった。米国では70歳を越えると90歳までいく。米国では100歳以上の超高齢者は日本の10倍いると言われる。経済的に豊かな人に多い。

### 女性の寿命

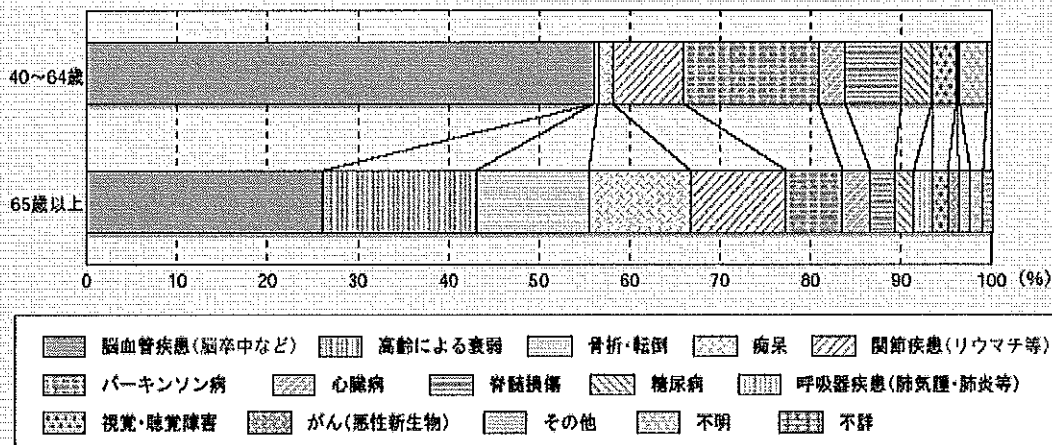
日本	81.9 才
モナコ	81.2 才
サンマリノ	80.6 才
アイスランド	80.1 才
フランス	79.7 才
ロシア	60 才台

### 多くのヒトが長生きをする 本邦の女性生存曲線の推移



## 10 ピンピンコロリ 死ぬまで元気でいる為に

図表序-10 介護が必要となった原因



資料：厚生労働省大臣官房統計情報部「国民生活基礎調査」(2001年)

心臓病が一番ピンコロに近い。また、介護もあまり必要としない。