

哀悼秘話

# 西城秀樹さん

(享年63)

# 2度の脳梗塞で右半身にまひが残りながらも気丈な姿を見せた彼の知られざる思いとは...

## 子どもたちのために歌をうたいたい!

## 最期まで立ち続けたステージと

# 「ゲスの極み乙女。」ボーカル元カノのお友達と連夜の川谷絵音<sup>23</sup> 時間差、お泊まり愛♥

# 渡辺謙<sup>53</sup>と南果歩<sup>54</sup>が手にする不貞の対価 離婚成立 慰謝料6億円豪邸 長野の別荘

# 週刊女性

## 10P大特集 好評企画 健康都市伝説 ウソ・ホント 最新48



## 新皇太后まであと1年... 新時代の重要課題 雅子さま<sup>54</sup>が抱える

## 女性の好きなものがあふれている 癒しのBALI旅 話題のスピリチュアルスポットから最新買い物情報まで

## ゴダイゴ 『西遊記』40周年 コンサート密着撮

## 拓哉<sup>45</sup> 映画批評家大賞 中止でア然のワケ

## 三小宮<sup>34</sup> 電車賃出すから... あきれた口説き文句

## 吉岡<sup>34</sup> ソロ活動を水野良樹<sup>35</sup>に直撃すると...

## インタビュー 山崎努<sup>81</sup> 名優が思う「名優」の条件とは?

## 絶対おいしいベースにプラスαで... お店に負けないポテサラ<sup>7</sup>変化 失敗ナシ



## 4週連続特別付録 まとめて買って使い切り 1週間 晩ごはん 献立BOOK PART4

## 健康になる袋とじ10秒キープ レジスタンス運動

## 新潟小2女児 殺害 現地追跡取材

## 小林遼者<sup>23</sup> が女子から「はるはる」と呼ばれて... 子どもたちの安全を簡単に守る

## 植木の水やり、犬の散歩は子どもの下校時に

## ロケットと次元の女の子に夢中だった容疑者のターニングポイントは何だったのか?

## 危険な節約VS正しい節約 自覚のない浪費をなくせ!

## CHANSUNG (From 2PM)

## 猫の残虐死体 バラまき犯を追う

## 頭部切断、首なし胴体...

## 骨の栄養も残さず!

2度の脳梗塞で右半身にまひが残りながらも気丈な姿を見せた彼の知られざる思いとは...

6月5日号 特別定価410円 主婦と生活社



知ってトクする  
読むお薬SP



**稲島 司先生**  
総合内科専門医、循環器専門医。地域医療連携にも取り組む。大量の文献を、ユーモアを交えながら紹介していく講演が好評。「世界の研究者が警鐘を鳴らす「健康に良い」はウソだらけ」(新星出版社)ほか著書多数



**植田美津恵先生**  
医学博士、医学ジャーナリスト。愛知医科大学客員教授、東京通信大学准教授。各大学にて教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動を行う。近著に「忍者ダイエット」(サンドランチ)



**小川 徹先生**  
皮膚科専門医。早稲田大学招聘研究員。元慶應義塾大学研究員。米カリフォルニア大学ロサンゼルス校、英ロンドン大学セントトーマス病院などで国際的に活躍中。医学博士のほかMBA、公共政策の修士号を持つ

スーパードクターが巷の噂をメツタ斬り!!

# カカワアゲアゲには

## 健康都市伝説 ウン・ホント



カルシウム  
とりすぎで  
死亡率UP?

揚げ物を  
食べると  
うつになる?

とりすぎ＝  
白髪が  
増える?



夏日が続いたかと思えば、急に季節が逆戻りしたり……。初夏へと向かう季節の変わり目は、なにかと体調を崩しやすい時期。なんとなく信じてきた、思い込みの健康法を試す前に、この特集をチェック!  
巷の「健康常識」はウンかホントか Q&A形式でわかりやすく解説。これを読めばますます元気になれる!

# 食にまつわる ウソ・ホント編

**低脂肪より  
低糖質のほうが  
健康にいい?**

「これはウソ。たとえやせられたとしても、どちらも不健康になるリスクがあります」

そう指摘するのは、医学ジャーナリストの植田美津恵先生。米スタンフォード大学の研究では、低脂肪も低糖質も、同程度の体重を減らす効果があった。ところが、ポストン大学の調査によると、糖質を減らすと心血管や慢性炎症が増加するリスクが。一方、脂質を減らすと、リバウンドしやすくてメタボリック症候群にかかりやすくなる。糖質や脂質など、特定の栄養を極端に減らすのは、デメリットもあるというこ



「糖質や脂質など、特定の栄養を極端に減らすのは、デメリットもあるというこ



と。ダイエットに取り入れる場合は、家族に循環器系の病気がかかった人がいるなら低糖質はやめておくとか、メタボリック症候群がいるなら低脂肪はやめておくなど、遺伝や健康状態に合わせた方法がベストです」

**揚げ物を  
食べると  
うつになる?**

これはホント。日本医科大学の研究によると、大企業に勤める人たちを対象に、日々の食事と精神状態の関係を調べたところ、揚げ物をよく食べている人ほどストレスへの耐性が低く、結果的にうつ病になりやすかった。揚げ物を多くとると、魚などに含まれている脂質「オメガ3」と、揚げ物油などに多い脂質「オメガ6」のバランスが崩れ、うまく感情の調整ができなくなるおそれがあるためと考えられている。「あるいは、身体に悪いとわかっているものばかり好んで食べてしまう人は、過剰なストレスがかかっている、もともと精神状態が



悪かったりするのかもしれない」(植田先生)

**赤ワインで  
心臓病が  
予防できる?**

「日本人は生まれつきアルコールを分解する酵素を持っていない人が多く、飲酒によって食道や大腸、肝臓などのがんを発症しやすいことがわかっています。ですから、これはウソ」(植田先生、以下同)

赤ワインが健康にいいという噂は、そもそもフランス人が対象の研究で生まれたもの。肉やチーズなどの動物性脂肪をたくさんとっているにもかかわらず、心臓病による死亡率が低い。その秘訣が、赤ワインに含



まれる酵素・ポリフェノールと喧伝されて、多くの日本人が飛びついた。「飲みすぎは健康に悪影響。水がわりにワインを飲んでいるようなフランス人とは体質が違います。ポリフェノールはお茶にも含まれていますし、日本人に合ったとり方をすることが心臓病予防につながるのでは?」

**カルシウムを  
たくさんとると  
死亡率がUP?**

「ホントです。とりすぎは死亡率を高めるといわれています」

そう指摘するのは、医師の稲島司先生。スウェーデンのウプサラ大学の研究によれば、1日に1400mg以上のカルシウムを摂取していた女性は、平均摂取量である600~1000mgの女性に比べて、死亡率が1.4倍も高かったという。「原因ははっきりしていませんが、カルシウムをとりすぎることによって血管にカルシウムがついて硬くなり、動脈硬化が進んだためと考えられています。動脈硬化は

コレステロールが沈着することでも起こりますが、さらにカルシウムが沈着することで、より硬くもろい動脈になってしまうのです」動脈硬化は心筋梗塞や脳卒中など、命にかかわる大病につながりかねない。「厚生省がすすめる推奨量は女性650mg、男性700~800mg。これを目安に、とりすぎには注意を」

**カルシウムを  
たくさんとると  
骨折を防げる?**

「これはウソ。カルシウムを多く摂取すれば骨折を予防できるというデータはありません」(稲島先生)

カルシウムは骨の成分だけど、不足している一部の人は、人を除けば、たくさん補充しても骨の強化にはつながらない。「骨粗しょう症の可能性があれば受診がすすめられますが、予防としては骨に加重をかける運動をすると強くなりません。関節に問題がなければ、早歩きでのウォーキングがオススメ。骨の強化だけでなく、時速5キ



次号 特別企画 B12奇跡の2人の30年の軌跡、カラー8ページで振り返る、使える情報満載号は5月29日(火)発売!



「和食自体は悪くないと思いますよ。みそや漬物などの発酵食品は、大腸が

口で歩くと健康寿命が延びるといってデータもあります」  
時速5キロとは、サラリマンが都心の雑踏を歩く速さと同程度。1日20分、8000歩以上を目安にするのがベストだそう。  
「女性は閉経後に骨がもろくなりやすいので、なるべく早いうちから習慣づけておくといいですね」  
**やっぱり朝ごはんには和食がベスト?**  
健康を考えたなら、これはウソ。朝は、塩分をろ過する腎臓の動きが最も低下している時間帯。みそ汁に焼き魚、漬物と塩分の多くなりがちな和食は、実は朝食に不向きなのだ。  
また、国立がん研究センターの調査では、日本の伝統的な食事をとっている人に比べて、肉類やパン、コーヒーなど欧米型の食事を好む人のほうが死亡率は低かったという。

「和食自体は悪くないと思いますよ。みそや漬物などの発酵食品は、大腸が  
んや胃がんのリスクを減らすという報告があります。反対に、ハムやベーコンなどの加工食品のとりすぎは、大腸がんのリスクを高めます。  
減塩を心がけた和食をベ  
ースに、卵などを添えてタンパク質を強化した朝食がベストといえそうです」  
(前出・植田先生)

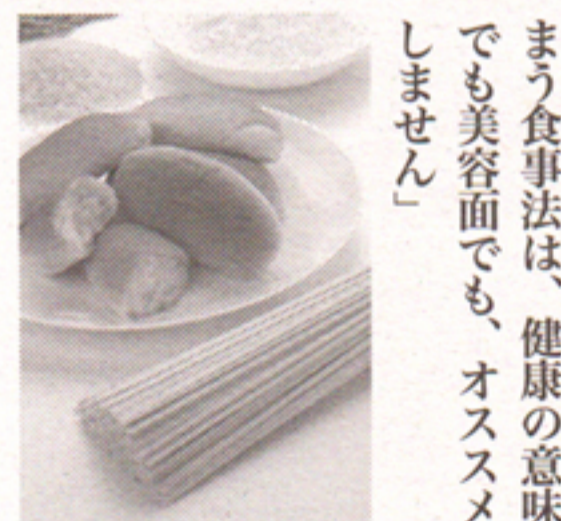
糖質制限ブームのなか、ダイエットの敵とみなされているけれど、  
「パスタは、パンなどほかの糖質とは事情が違うようです。だから、これはホント」(植田先生、以下同)  
カナダの研究チームによれば、食事の際、炭水化物ではパスタだけを3か月にわたって食べ続けたグループを調査した結果、体重は増えていなかった。そればかりか、体重が平均0.5キロほど減っていたそう。  
パスタは糖質の吸収が穏やかで、結果として、脂肪の合成を促すインスリンの過剰な分泌も抑えられるため、と考えられている。  
「ダイエット法のひとつとして、たまに主食をパスタ

に置き換えるのがいいかもしれません」  
さらに研究では、オリーブオイルをたっぷり使ったほうが血糖値の上昇を抑えられたとか。速水もこみちは正しかった!?



「それはウソ。グルテンが引き起こす自己免疫疾患のセリアック病や、グルテンのアレルギという人ならともかく、わざわざグルテンフリーを選ぶ必要はありません」  
と植田先生。病気でもないのに穀物をとらなくなる、むしろ健康に悪影響が出るかもしれない。  
食物繊維の摂取量が大きく減り、心臓や血管の病気にかかるリスクが高まるとイギリスの医学専門誌で報告されている。  
「そもそもグルテンが原因という病気の人は、日本ではまだ多くないのです。特定の栄養素をカットしてしまっても健康の意味でも美容面でも、オススメしません」

**セレブも夢中! グルテンフリーは健康にいい?**  
トップモデルのミランダ・カーをはじめ、セレブがこぞって夢中の「グルテンフリー」。  
これは、小麦や大麦、ライ麦などに含まれるタンパク質の一種・グルテンをとらない食事法のことです。健康や美容にいいと評判に。ミランダが言うなら、確かに効きそうな気が……。



「そうともいいきれません。赤身の肉は、肝臓の病気のリスクを高めるおそれがあります。ですから、これはウソ」(植田先生、以下同)  
イスラエルの研究では、赤身の肉や加工肉を食べたグループは、そうでないグループに比べて非アルコール性脂肪肝疾患のリスクが高まったという。  
「お酒を飲まないのにかかる肝臓の病気が、非アルコール性脂肪疾患です。赤身肉との関係は、人種の違いが影響している可能性もあるため、日本人を対象にした研究を待ちたいところ。また、加工肉に関しては、大腸がんとの関連性もあり塩分も多いので、控えたほうがいいでしょう」  
またこの研究では、鶏肉や七面鳥、魚肉の摂取をすすめている。焼いたり揚げたりしないで、蒸す、煮る調理法がオススメだとか。

「それはウソ。グルテンが引き起こす自己免疫疾患のセリアック病や、グルテンのアレルギという人ならともかく、わざわざグルテンフリーを選ぶ必要はありません」  
と植田先生。病気でもないのに穀物をとらなくなる、むしろ健康に悪影響が出るかもしれない。  
食物繊維の摂取量が大きく減り、心臓や血管の病気にかかるリスクが高まるとイギリスの医学専門誌で報告されている。  
「そもそもグルテンが原因という病気の人は、日本ではまだ多くないのです。特定の栄養素をカットしてしまっても健康の意味でも美容面でも、オススメしません」

「それはウソ。グルテンが引き起こす自己免疫疾患のセリアック病や、グルテンのアレルギという人ならともかく、わざわざグルテンフリーを選ぶ必要はありません」  
と植田先生。病気でもないのに穀物をとらなくなる、むしろ健康に悪影響が出るかもしれない。  
食物繊維の摂取量が大きく減り、心臓や血管の病気にかかるリスクが高まるとイギリスの医学専門誌で報告されている。  
「そもそもグルテンが原因という病気の人は、日本ではまだ多くないのです。特定の栄養素をカットしてしまっても健康の意味でも美容面でも、オススメしません」

# 「カラダにいい」にはフケがある!

米を食べるから日本人は腸が長い?

脚が短いんじゃない、胴が長いだけ……。そんな自虐ジョークが出るほど、西洋人に比べて胴長短足の日本人。それは長年、消化に時間のかかる食物繊維が豊富な米を主食にしてきて腸が長いから、と解釈されてきた。でも、動かぬ証拠を突きつけられてしまった! 「ホントです。東洋人と西洋人の腸の長さの違いはありません」

と稲島先生。なんと調べて調べた人がいるそうで。「マニアックな研究者が腸の長さを詳細に調べたところ、東洋人と西洋人の間で差はありませんでした。そもそも日本人は消化がいい白米を食べているので、進化の過程で腸が長くなる必要がない。相対的に胴が長いから、腸も長いと思われるのでしたでしょうか(笑)」



腸や脚の長さにかかわらず、野菜や穀類をとることは、健康にとって重要です!

離乳食はできるだけ早く始めるほうがいい?



「これはホント。離乳食を早い時期から始めると、食物アレルギーが関連するアトピー性皮膚炎の発症リスクを抑えられるといわれています」

そう話すのは、皮膚科専門医の小川徹先生。

「魚や卵を早期から摂取すると、アトピー性皮膚炎の発症リスクを低下させる可能性があるとの研究がアレルギーの国際専門誌に報告されています。魚は生後9か月まで、卵は11か月までに食べさせるのがいいとか。ただし、すでにアレルギーのあるお子さんには注意が必要ですので、必ず専門医に相談しましょう」

現在、アトピー性皮膚炎の患者数は45万6000人。このうち、子どもや若者は1割を占める。「生後4〜6か月は母乳で育てる、離乳開始は早くても生後4か月以降とする、離乳食を遅らせないといったことが基本的に大切です」

朝イチのフルーツジュースは健康のもと?

「朝のフルーツは金」とはヨーロッパのことわざ。ジュースやスムージーにして取り入れる女性は多そうだけど、これはウソ。

米プリンストン大学の研究によって、果物に含まれる果糖の90%が小腸で処理されていることが明らかになった。朝、果糖の処理能力が弱まっている状態のところへフルーツジュースが流し込まれると、小腸は大量の果糖を代謝しなければならず、処理できなかつた糖は肝臓へ回される。そのため肝臓に負担がかかり、肥満や糖尿病に進行するおそれがあるという。

「朝のジュースが悪いのではなく、果糖が多いジュースが悪影響を及ぼします。野菜が多いスムージーや果糖の量が少ないジュースは問題ないでしょう」(植田先生)



果糖は食事後に処理能力が上がるといいます。フルーツジュースを飲むなら

食後がベストといえそう。タイミングが重要なのだ。塩分とりすぎにはカリウムをとればOK?

カリウムは塩分を体外へ排出する効果が。ということは、カリウムを多く含む食品をとれば、チャラにできる!?

「それはウソ。いったん体内に取り入れたものを、ほかの栄養素で打ち消すのは困難です。過剰な塩分をカリウムでなかったことにしようとするのは、無理があります」



と植田先生はバツサリ。最新の研究もそれを裏づけている。日本、中国、イギリス、アメリカの国際共同研究チームの調査では、ナトリウムを含む80種類の栄養素の摂取データを解析したところ、ほかの栄養素を摂取しても、ナトリウムの血圧への影響は低下しなかった。

「罪滅ぼしは効かない、という事です。そもそも、塩分のとりすぎ自体が身体によくありません。高血圧

や心臓病、脳卒中といった病気を招くおそれがあります」

ヒトが1日に必要な塩はひとつまみ?

「これはホント。1日1・5gが適量という研究もあります」

と稲島先生。1・5gとは、ひとつまみより少し多いぐらい。そればかりか、「塩は少なければ少ないほうがいい。とにかく減らすことです」と強調する。

「実は、肉や魚、野菜からもナトリウムをとっています。すべての生き物には細胞があり、その中にはナトリウムが含まれているからです。精製した塩をいっさいとらないアマゾン川流域に住むヤノマミ族でも、塩分にして1日3g相当のナトリウムを摂取していると

言われています」熱中症対策に塩分が必要といわれているけど? 「熱さ対策と水分の摂取を優先して、汗をかくときなどに塩分をとるようにしては? 熱中症対策と言いがら年中、塩分をとりすぎると高血圧や動脈硬化などのリスクを高めます」

次号 特別企画 伝説の家政婦が伝授! パツとカンタン魔法の作り置きレシピ! 使える情報満載号は5月29日(火)発売!

# がん にまつわる ウソ・ホント編

## バイアグラで 大腸がんを 予防できる？

「ホントです。マウスによる実験では、バイアグラで大腸がんを防いだという結果が出ています。ただし、人間を対象とした研究ではないので、オススメはしません」

と植田先生。米ジョージア大学の研究によると、マウスの飲み水にバイアグラを入れたところ、がん化するおそれがある腫瘍性ポリ



ープが半減したという。「バイアグラのほかに、鎮痛剤で知られるアスピリンにも、がんを防ぐ効果があるといわれています。とはいえ、大腸がんを防ぐために、バイアグラをせっせと飲むのは論外。ほかの方法でも予防できますし、服用には慎重になったほうがいいでしょう」

## 菓子パンや スナック菓子は がんのリスク増？

小腹が減ると、つい手のびてしまうけれど、「ホントです。砂糖や油脂分、塩分を多く含み、保存料が添加された『超加工食品』の摂取量が多いと、多くのがんのリスクが高まるといわれています」

と小川先生。スナック菓子や菓子パン、カップ麺などが代表的。たまたに食べる程度ならともかく、その量が増えるほど危ない結果に。フランス国立保健医学研究所の研究によれば、仏在住の10万5000人を調査した結果、食事のなかで超加工食品の割合が10%増え



るごとに、がんの発症リスクも増加。特に閉経後の乳がん

で顕著だそうで、週女の読者世代は要注意！「フランス人が食べている超加工食品と、日本人が食べているものについては違いもあるので、さらなる研究が必要でしょう」

## 熱いお茶を 飲んでいると がんになりやすい？

猫舌じゃなくても、小川先生によると意外な問題が……。

「ホントです。食道がんにかかるリスクが高まるといわれています」

ただし、ポイントはお茶の温度だけでなく、お酒の量やタバコの習慣。中国・北京大学公衆衛生学院の研究では、飲酒量が多い人や喫煙者が熱いお茶を飲むと、食道がんの発症リスク



が高まりました。ちなみに、国際がん研究機関は、65度を超える温度のお茶は人

おそろく発がん性があるとしている。

「お茶だけでなく、熱い温度の食べ物を摂取することも、食道がんのリスクを高めるおそれがあります。実際に、過去にさまざまな研究で指摘されてきました。日本人はお茶をよく飲む文化があるので、温度には注意しましょう」

## コーヒーを飲むと 肝臓がんの リスクが減る？

コンビニに缶コーヒー、スターバックスなどのチェーン系カフェとブームが止まらないコーヒー。飲んでみると、こんないいことが……。

「ホントです。世界中で行われた研究を解析した結果、コーヒーを飲む人は飲まない人に比べて、肝臓がんにかかるリスクが40%も少なかったそうです」（稲島先生、以下同）

コーヒーに含まれるクロロゲン酸が有効だといわれているが、正確なメカニズムはわかっていない。

「がん予防に関する限りコーヒーはいいことづくめだと思っています。また、がんだけでなく、糖尿病や呼吸器疾患のリスクを下げるというデータもあります」



でも、カフェインのとりすぎは身体に悪いんじゃない？「予防や治療のためにまで飲む必要はありません。なお、この研究では、1日3〜4杯が有効としていません。飲むときは、砂糖やコーヒーフレッシュの入れすぎに注意しましょう」

## 敵に塩を送られた 武田信玄は 胃がんになった？

「これはホントです。戦国武将・武田信玄の死因は、当時の記録から胃がんではないかと考えられています」

と稲島先生。「敵に塩を送る」とは、敵対関係にある相手が苦しんでいるとき、弱みにつけこまないで逆に苦境から救うという意味の故事成語。塩不足に悩む信玄のもとへ、敵将・上杉謙信が塩を送った心温まるエピソードに基づく。「健康を考えるとオススメしません」

塩のとりすぎが高血圧や動脈硬化の原因となるのは、前述のとおり。加えて、胃

# 「食べ合わせ」の健康常識 OK? NG? PART1

## ・わかめ×ねぎ

味噌汁の具として昔から黄金コンビ。でも、栄養面を考えると、意外なことにNGな組み合わせだとか。



わかめに含まれるカルシウムの吸収を、ねぎが持つ硫化アリルという成分が妨げてしまうのだ。

わかめのカルシウムをしっかり吸収するには、タンパク質が豊富な豆腐がベスト。具の組み合わせを変えるだけで、栄養の吸収率はグンとアップする。

前出の植田美津恵先生は、「太陽の光を浴びて、紫外線によって合成されるビタミンDがなければ、カルシウムは体内に吸収されません。ただ食べるだけではダメなので、注意しましょう」

豆腐の味噌汁を食べたあとは、外に繰り出すことを日課にしよう！

## ・ほうれん草×ベーコン

ほうれん草には鉄分や葉酸、ビタミンなどの栄養がたっぷり。塩気のあるベーコンとの相性もバツグンで、文句なしの「朝ごはんの定番メニュー」だけど、これも組み合わせとしてはNG！

ベーコンの添加物に含まれているリン酸塩は、ほうれん草の鉄分とカルシウムの吸収を妨げてしまう。さらに、ベーコンの発色剤・亜硝酸ナトリウムと、ほうれん草の硝酸は、体内で亜硝酸に変化して、「ニトロソアミン」という発がん性物質を作り出してしまふ。

「とはいえ、日本では欧米に比べて大量



に食べる習慣がないため、それほど気にする必要はありません。どうしても気になるようなら、ベーコンのかわりにニンジンとあえたりして、いろんな組み合わせを取り入れるといいんじゃないかと思います」(植田先生)

## ・パイナップル×豚肉

酢豚でおなじみの食材同士には、聞けば納得の理由があった！

生のパイナップルは、プロメラインという消化酵素が豊富。これが豚肉のタンパク質を分解して、肉を柔らかくジューシーに変えてくれるという。体内で消化しやすくなるので胃もたれ防止にも◎、なんともOKな組み合わせなのだ。

ただし、プロメラインは熱に弱く、60℃以上で効果が消えてしまうとか。けっして煮込んだりしないで、仕上げにさっと加えて使うよう調理法に注意しよう。

「塩分のとりすぎによる悪影響は、高血圧だけに限り

高血圧でなければ減塩しなくてもかまわない？」

# 老化と認知症にまつわるウソ・ホント編

「実は、送った側の上杉謙信は、脳卒中で亡くなったといわれています。こちらもしっかり減塩して塩分のとりすぎかもしれないね(笑)」

「がんにもなりやすい。信玄も、この事実を知っていたら……!!」



謙信め……!!



「塩分のとりすぎによる悪影響は、高血圧だけに限りません。ですから、これはウソ」と植田先生

生。高濃度の塩分をとると、腸の免疫系が変化することが米コーネル大学の研究で明らか。そのメカニズムはまだわかっていないが、マウスの実験では脳の血流障害が確認され、認知症によく似た症状もみられた。

通常のえさに戻すと改善されたものの、とり続けていたら、最終的に認知症となるおそれもあると指摘している。

「ナトリウムのとりすぎが脳の血流にリスクとなるのは確か。また塩分は、胃がんの発症リスクを高めるともいわれています。胃にピロリ菌がいる人は、特に注意したほうがいいでしょう。ピロリ菌は長期感染することによって胃がんの原因になると言われています。よ

リリスクを高めてしまいます」

高齢者ほど夜ふかししたほうがいい？

これはホント。複数の研究によると、年齢が進むにつれて体内時計は乱れやすくなり、健康な70代でも、若者と比べて約1時間は進んでいるとか。睡眠時間も短くなり、60代や70代では、せいぜい6時間ほど。なのに早い時間帯から寝てしまうと、睡眠の質が低下してやたら早くに目が覚めてしまったり、夜中に何度も起きたりする羽目に。

「運動量が絶対的に足りません。国が推奨する1日あたりの歩数は高齢者の場合、男性6700歩、女性5900歩。これをクリアしていない人は多く、仕事をリタイアしていれば日中の活動量も少ないのだから、そんなに眠れませんよ。今日も眠れないと1日単位で考



えるのではなく、睡眠時間を週単位で見ると、おおよそおらかな気持ちでいたほうがいいです」(植田先生)

**自分の年齢を  
受け入れられないと  
認知症になりやすい？**

「年齢なんてただの数字よ」とは女優・萬田久子の言葉だけど、たとえ美魔女じゃなくても、年を重ねることをポジティブに受け入れられたほうがいい。認知症のリスクにも影響するからだ。

米イェール大学の研究によると、加齢について肯定的にとらえられている人ほど、認知症を発症する可能性が低かった。認知症にかかるリスクが高い遺伝子を持つていたとしても、やはり同じ結果が出たという。

「認知症のケアで、暴言を吐いていた高齢者でさえ穏やかに変わるといふ技法『ユマニチュード』が注目を集めています。目を見て話して、触れて、あなたは大切な人と肯定的に伝えるのがポイント。ポジティブな考えや感情は、認知症を防ぐにもケアをするにも、よりよい効果を生むのです」(植田先生)

**歩く速さが遅いと  
認知症のリスクが  
高くなる？**

ホント。英ロンドン大学



マー型認知症の発症リスクが低下、認知機能は7・5年も若返ったという。

の研究では、歩行速度が遅い人や低下した人ほど認知機能も悪化していたことが明らかに。また、フランスの研究施設の調査によると、歩くのが遅い高齢者に、アルツハイマー型認知症の発症要因と考えられている脳内のタンパク物質・アミロイドβが多かったという。「早歩きをすると認知症や転倒のリスクを減らすというデータもあり、推奨されています。ただ、認知症の人の歩行速度が遅いのは、平衡感覚がわからなくなっ

**アルツハイマーは  
食事で防げる？  
しかもやせる？**

(植田先生)

これはホント。米シカゴ・ラッシュユ大学の研究によれば、独自に考案した『MINDダイエット』を実行した人の53%でアルツハイ

たという。気になる中身は、全粒穀物を少なくとも1日3回、緑色野菜とそれ以外の野菜を1日1回は食べる。間食にナッツをほぼ毎日取り入れるなど。これなら簡単!?

「認知機能を改善させるには、運動と頭の体操を組み合わせるのがベスト。例えば、歩きながら頭のなかで計算をする。認知症予備軍と言われる人たちの半数近くで認知機能が回復したというデータもあるほどです。それにプラスして、MINDダイエットのような食事を取り入れると、相乗効果が期待できるのではないかと思います」(植田先生)

**長生きしたい？  
それなら粗食が  
いちばん!**

これはウソ。一般的に、肉を食べることで心配されるのはコレステロールの増加。ところが、血中のコレステロール値が高いほうが肺炎やがんになりやすく、



年齢ほど肉などのタンパク質をしっかりと食べて、量も十分にとっていることがわかっていきます。そこで、いま私が提唱しているのは、欧米風の和食。純和食

死亡率も低いことが明らかに。日本やフィンランドの研究調査で報告されている。

「100歳以上のお年寄りを意味する『百寿者』の研究でも、長生きしている高

**きれい  
にまつわる  
ウソ・ホント編**

**半身浴は  
健康によく  
きれいになる？**

「それはウソ。元気な人がやるぶんには、まだいいけ

では塩分が高めだったり、タンパク質が不足してしまったりするので、肉や分厚い魚を足すなど補うと◎。食事量も増えて、そこそこ脂肪分もとれます」(植田先生)

れど、疲れているときは風邪をひくだけです」

と植田先生。湯船に全身浸かると水圧で血管が圧迫され、心臓に戻る血液の量が増えるため血流がよくなる。だが半身浴では、効果が半減してしまうという。

「免疫力が弱まっているお年寄りには、特にオススメしません。熱





次号痛くて蓋が開けられない... Over 40 手指の不調は女性ホルモンが原因だった! 使える情報満載号は5月29日(火)発売!

# 「食べ合わせ」の健康常識 OK? NG? PART2

## ・コーン×牛乳

大地の恵みを感じさせるおやつとして味の相性はよさそうだけど、意外な**隠**が隠されているのでNG。

とうもろこしはイモよりも食物繊維が豊富。体内に入ると、膨らみながら腸に残った便を排出する働きがある。ところが、これが牛乳に含まれるカルシウムの吸収を邪魔してしまうのだ。

また、牛乳には腸の働きを活発にする乳糖も含んでいる。食物繊維との相乗効果で、お腹が弱い人は、お腹を壊してしまうおそれもある。



ただし、コーンポタージュにすれば問題なし。とろみがあって消化にいいので胃腸への負担がかからず、うれしい栄養を存分に取り入れられる。

## ・玄米×野菜

もっちり炊けた玄米には、とれたてのみずみずしい野菜が相性バツグン。なのに、こちらもNG。

玄米も野菜も、食物繊維が多いところがメリットだけど、とりすぎになってしまうおそれがあるからだ。食物繊維にはカルシウムやマグネシウムといったミネラルを排出する作用があり、ミネラル不足になってしまうリスクも。

植田先生によると、「いま、日本人に足りない栄養素は食物繊維。一方で塩分は多くとりすぎています。ミネラルは別に補うこともできるので、食物繊維はとりすぎでしまうぐらい

でちょうどいい。ただ、これだけではタンパク質が足りませんから、魚や卵を加えてみては？」

## ・から揚げ×レモン

から揚げに必ずといっていいほど添えられているレモン。おいしさの意味でも栄養的な意味でも、これは理にかなった組み合わせなのでOK!

レモンはクエン酸やビタミンCがたっぷり。ビタミンCには血中コレステロールを下げる働きがあり、またクエン酸は、唾液や胃液の分泌を助けて消化吸収を促進してくれる。脂質や油分の多いから揚げをもたれることなく、さっぱりと食べられる、相性バツグンのOKな組み合わせというわけだ。



めのお湯で半身浴をするより、ぬるま湯に全身でゆっくり浸かるほうが健康に断然いいです」

入浴には血流をよくするだけでなく、毛穴を開いて皮膚をきれいにする効果もある。これも、半身浴では半程度しか得られないそう。なんだかがっかり……。

### クレンジングは石けん洗顔より肌が悪い?

クレンジングは肌に負担がかかる! と嘆く人もいれば、石けんだけでは落とせない! と言う人もいて。実際、どうなの?

「これはホント。というのも皮膚科医の立場からすると、肌によさしいクレンジングは基本的にありません」(前出・小川先生)

重要なのは、自分の肌質に合っているかどうか。一般的に、クレンジングを使ってメイクを短時間で落とすほうが肌への負担は小さい。つまり敏感肌なら、石けんをクレンジングがわりに使うのは避けたほうがベター。ただし、界面活性剤のラウリル硫酸ナトリウムや、石油から作られた鉱物油を含むクレンジングは、肌弱い人には刺激が



強いおそれがある。「脱脂力などをチェックして、自分に合ったクレンジングを選ぶことが重要です」

### 愛煙家や太りすぎは白髪ができる?

「ホント。韓国・ソウル国立大学などの研究チームの報告では、30歳未満の約6000人の男性を調べたところ、太りすぎは白髪の発生と関連があったとしています」(小川先生、以下同)

太りすぎとは、肥満度を表す基準のBMI(体格指数)が25以上の人のこと。「またこの論文では、5年以上の喫煙歴がある人も毛髪の色素が抜けやすい、つまり白髪が生えやすいとか。メカニズムは不明です」

ワカメを食べると効果的って、よく聞くけれど? 「海藻類の摂取量と白髪の関係は、はっきりしていません。髪の毛の色調はメラニン色素によるもので、これが何らかの

原因で作られなくなると、白髪になるわけです。一般的には35歳前後から白髪がみられるようになり、肥満や喫煙のほか、年齢や遺伝、ストレスの影響も指摘されています」

### キュウリやトマトでシワを改善できる?

「ホントです。キュウリは豊富なアスコルビン酸を含むことから、シワ改善のための化粧品材料になりうる。インドの研究では、キュウリにはシワを改善する可能性がある」と指摘しています」(小川先生、以下同)

キュウリさえ塗りつけておけば、お高い美容液はもう必要なし!? 「化粧品材料としての研究報告ですから、キュウリを肌に直接塗ることはオススメしません。シワを防ぐには日常的な対策が重要。日焼け止めは必須です」

このほかにも、シワを防ぐ食べ物があるとか。「トマトペーストには、光による皮膚の損傷から守る効果が。リコピンという抗酸化物質が豊富に含まれて



いるため、体内に取り入れ  
ると、紫外線による皮膚へ  
のダメージを改善できると  
する研究報告もあります」

**私が太っているのは  
周りにもおデブが  
多いから!?**

「これはホント。家族や親  
しい友人などの食生活が影  
響しますから、太っている  
人と一緒にいると、太りま  
す」(植田先生、以下同)

アメリカの南カリフォル  
ニア大学の調査では、肥満  
の人が多い地域に配属され  
た軍人とその家族は、肥満  
になりやすい傾向があった  
という。周りにおデブが多  
いと、つられておデブにな  
ってしまうのだ! これは  
肥満につながる食生活や運  
動習慣、体形について、寛  
容な社会になりやすいため  
と考えられている。

「日本人は糖尿病になりや  
すい傾向があるので、肥満  
だけでなく、その陰に隠れ  
た病気にも注意しましよ  
う。西洋型の食



事になってから  
歴史が浅く、た  
くさん食べると  
遺伝子がビクク  
リして、病気に  
なってしまうの  
です」

**仕事に家庭に…  
悩み多き人ほど  
太りやすい?**

悩みがあると、食欲がな  
くなりそうなものだけど?  
「ホントです。不安が多い  
と太るといふ研究報告があ  
ります」(植田先生、以下同)

ペルーの応用化学大学の  
研究によると、平均年齢49  
7歳の女性を対象にした調  
査で、ウエストが太いグル  
ープは不安を抱えている可  
能性が全般に高かった。特  
に最もウエストが太いグル  
ープで、不安の兆候を示す  
傾向がより高かったという。  
神経の保護作用がある女性  
ホルモン・エストロゲンが  
低下して不安が増すのでは、  
と研究者は語っている。

「更年期から閉経にかけて  
エストロゲンが減少するミ  
ドル世代は、代謝が悪くな  
って、ただでさえ太りやす  
くなる時期。悩みや不安は  
なるべく解消しておいたほ  
うがよさそうです」

**ダイエット中は  
腹八分目  
がベスト?**

「それはウソ。腹八分目を  
心がけるだけではやせませ  
ん。何を食えるかが問題。  
ジャンクフードばかり腹八

分目に食べても、意味がな  
いということです」

と植田先生。控えめに食  
べることよりも健康的な食  
品を選択するほうが、結果  
的に摂取カロリーが低くな  
り減量に役立つと、米ペン  
シルベニア州立大の研究で  
明らかに。健康的な食事の  
トレイニングを受けたグル  
ープは、同じ量を食べても  
も、そうでないグループと  
比べて総摂取カロリーが少  
なかったという。

また、ガリリックブレッ  
ドなど高カロリーな食品で  
食べる量を抑えても、空腹  
を感じて逆効果だったとか。  
「質のいいものを選んで少  
しずつ食べるのが◎。健康  
的な食品を選ぶ習慣をつけ  
るといいですね」

## 暮らし にまつわる ウン・ホント編

**うがい薬は  
風邪予防には  
効果なし?**

「ホントです。うがい薬に  
風邪予防の効果は、ほとん



どないと思  
います」  
と植田先  
生はバツサ  
リ。京都大  
学の研究に  
よると、

「水でうがいをすると」「ヨ  
ード系のうがい薬でうがい  
をする」「普段どおりにす  
る(うがいをしない)」と  
いう3つのグループに分け  
て調査したところ、水でう  
がいをするとグループが最も  
風邪の感染率が低かった。  
うがい薬を使うと、のどの  
粘膜にすむ常在菌まで殺し  
てしまうという。

「私は緑茶でうがいをする  
ことをオススメしていま  
す。そのまま飲んでしまっ  
てOKです。風邪を防ぐに  
は、うがいに加えて手洗い  
が大切。外出先から帰った

らすぐに、腕まで洗うよう  
にしましょう。1分くらい  
かけて、じつくり洗うとい  
いでしよう」

**「つけ置き洗い」  
は汚れも落ちず  
病気のもとに?**

これはホント。衛生微生  
物研究センターの調査によ  
ると、食後に10時間ほどつ  
け置きした食器は菌が7万  
倍に増殖、最大140万個  
もの細菌が残留。スポンジ  
と洗剤で洗い流したところ、  
平均10万個の残留細菌が確  
認されたというから恐ろし  
い! 一方、熱湯だけで効  
果が得られるものも。東京  
都福祉保健局の実験では、  
0-157の除菌にいちば  
ん即効性が高いのは、熱湯  
消毒だったと報告している。  
「これから梅雨の時期に入  
ると0-157



が流行しますか  
ら、熱湯消毒が  
効果ありとい  
うのは朗報では  
ないでしょうか。  
0-157は死  
亡率も高い病  
気。昔ながらの  
すぐれた方法で  
乗り切りたいで  
すね」(植田先  
生)

# 「飲み合わせ」の健康常識 OK? NG?

豊富。ワルファリンを服用している人は、やはり注意したほうがよさそう。

## ●降圧剤×グレープフルーツ



これはNG。降圧剤とは、主に高血圧の治療に使われる薬で、血圧を正常範囲までしっかりと下げてコントロールするのが目的。体内に入ると、肝臓にある酵素で分解される。ところがグレープフルーツに含まれる成分は、この働きを阻害してしまうという。

「そのため薬が体内に長くとどまり、効果を強めてしまうおそれがあります。血圧を余計に下げてしまうんです」

と植田先生。グレープフルーツの実を食べるだけでなく、ジュースを飲んでも同じ作用が。薬を飲む前に、食べたり飲んだりするのはやめておこう。ただし、同じかんきつ類でも、みかんやオレンジ

は大丈夫だとか。

## ●ワルファリン×納豆

植田先生によると、これもNG。「ワルファリンは血液を溶かす薬。血栓ができるのを防ぐ作用があります。血液を固めるにはビタミンKが必要で、これは納豆や青汁に多く含まれている成分。つまりビタミンKは、血液をサラサラにするワルファリンの効果を減少させるので、納豆や青汁と一緒にとるのはNGということ。病院でも、ワルファリンを服用している患者には注意を促していると思いますよ」

納豆や青汁のほかにも、クロレラ、ハーブティーなどにも含まれているセント・ジョーンズ・ワート、話題のユーグレナ(ミドリムシ)もビタミンKは



## ●鎮痛薬・かぜ薬×お茶

つい手近にあるもので飲んじゃうけれど、本来ならば、どんな薬も水か白湯で飲むのが基本。とはいえ、最近は少し事情が違ってきている様子。

「よく患者さんから問い合わせがあるんですが、薬によっては、ペットボトルの緑茶やウーロン茶でもいいとお答えしています。赤ちゃんや小さなお子さんに限り、ジュース類で服用していただくこともあります」(都内の薬剤師)

ただ、鎮痛薬にはカフェインが含まれていることが多く、紅茶や緑茶などで飲んだ場合は過剰摂取になってしまう。なので、やっぱりNG。風邪薬も同様に、眠気を軽くするためにカフェイン含有の場合があるので、せめてカフェインレスのほうじ茶や麦茶で飲むのがよさそう。

## タバコは本数を減らしたら病気になるににくい?

「それはウソ。少しでもタバコを吸えば、病気のリスクになります」

と小川先生。イギリス・ロンドン大学の研究によれば、タバコを1日1本でも吸う人は、血管の病気に対して、1日20本吸う人の半分のリスクがあるという。

「タバコには60種類以上の発がん物質、発がん促進物質が含まれているといわれています。なかでも、火をつけたタバコの先端から立ち上る副流煙は、発がん物質の濃度が高く危険。肺がんや咽喉がんをはじめ、さまざまながんに影響があると指摘されています」



最近では女性の喫煙者も珍しくなっていますが、いけれど、「肺がん」で死亡する女性のうち、約20%はタバコが原因といわれています。20〜30代の女性の喫煙率は近年、横ばいの状況。注意が必要でしょう」

カラダのことを考えるなら、思いきって、きっぱり絶つのが◎。

## 寂しさや孤独をこじらせると死につながる!?



「うさぎは寂しいと死にじやう」という都市伝説は有名だけど、人間も……!?

「ホント。シカゴ大学の研究では、死につながりやすくなると言われています」と植田先生。家族や地域との関係が希薄で、他人との接触がほとんどない状態を「社会的孤立」と言う。

睡眠不足や血圧上昇、ストレスホルモンの上昇といった健康状態の悪化を招きやすく、幸福感を自覚しにくい。結果として、死亡リスクが高くなるそう。

そうした問題によって、イギリスでは年間4・9兆円の経済的損失があるとして今年1月、孤独担当大臣のポストを設けたほど。「日本の場合、家族と一緒にいる高齢者のほうが、ひとり暮らしより孤独感が強いとのデータがあります」

孤独の背景はさまざま。経済的な困窮もあれば、家族介護で大変な人もいます。

## かゆみが続くと記憶力が低下する?

ただでさえつらいかゆみ。長引けば、こんな影響もあるそう。

「ストレスによる慢性的なかゆみが続くと、脳に影響を与え、この研究報告があります」(小川先生、以下同)

ストレスで生じた慢性的なかゆみは、脳の記憶にもかかる。大脳辺縁系に影響を与える可能性がある、とアメリカのウェイクフォレスト大学が報告している。「大脳辺縁系にある海馬という組織は記憶に関係している、長期にわたるストレスを受けると細胞が壊れると考えられています。ですからホント。脳とかゆみの関係について、かつては未知の領域と考えられていましたが、解明が進んできています。今後、さらに脳との関係が解き明かされていくことでしょう」

さっそく健康常識を取り入れて、元気な毎日!