

政 経 特 報

SEIKEI
TOKUHO

第1466号
2017(平成29)年4月発行

講演要旨 I

世界はどこに向かうのか、
そして日本の選択は

講演要旨 II

トランプ大統領と
日米関係

講演要旨 III

中高年の健康管理
～予防から治療まで

「五木寛之特別講演会」写真グラフ

中高年の健康管理 予防から治療まで

医学ジャーナリスト

植田 美津恵氏

2月16日(北九州)



中高年とは、40歳以上を意味する場合がほとんどです。高齢者の定義も各種ありますが、65歳であれ、75歳であれ、いつまでも元気でいたいというのが皆さんの本音ではないでしょうか。

平成に入って、日本人の平均寿命は80歳を超えました。昔から長寿国だったわけではなく、50歳を超えたのは1947年。その後急激に、しかも短期間に寿命が延びたという国は世界で例がありません。戦国時代は40歳に満たなかったと言われています。子どもがたくさん生まれて、早く亡くなるが多かったので寿命が短くなるんですね。

最近では平均だけ見るのではなく「健康寿命」に焦点が当たっていて、こちらをなるべく長くしようとしているのですが、なかなか難しい。「自分のことは自分でできる」のが健康寿命です。多くの人は亡くなる前の10年間は、自立した生活

が困難になってきます。

歯の健康が全身の健康

長生きする中で、維持が難しいのは歯です。歯の健康は全身の病気と関係があります。歯周病を起こす歯周病菌が体内に入ると脳梗塞や肺炎、糖尿病、心筋梗塞、動脈硬化や、早産も引き起こす。特に糖尿病との関係は明白です。血糖値が気になる人は歯周病にも注意していただきたいです。

昔から歯については悩みの種でした。江戸時代には、虫歯を抜く男の絵が残っています。日本で最初に入れ歯が作られたのは室町時代で、つげの木で作られていました。75歳まで生存した徳川家康も総入れ歯だったと言われています。

縄文時代から比べると、虫歯の割合は現代がトップです。飽食ゆえでしょうか。弥生時代に増えたのは稲作が始まったからです。米は

でんぷん、つまり糖分です。から。1回の食事にかむ回数、弥生時代の3990回に比べ、現代人は620回とおよそ1/6です。

よくかまないと唾液が出ない。唾液が出ないと歯周病菌や発がん性物質を殺すことができない。だからよくかめと言うわけですね。現代人の生活スタイルは食べるのがすごく早い。その点を少し意識してよくかむようにするだけで、長寿に近づけると思います。

昔の食事と病気

大昔私たちは何を食べていたのでしょうか。米がない縄文時代にはサザエ、イルカ、カツオ、タイ、マグロなど海の幸を食べているし、クマ、イノシシ、シカの肉や木の実など、割とバランスが取れています。ところが歴史が進むにつれて、文明やルールが導入されて、7世紀の天皇の御触

れによって牛や馬の肉食が禁止されます。

平安時代に権勢を誇った藤原道長は肉を食べませんでした。道長の日記には「のどが乾いて力が出ない」と、糖尿病の初期症状が記されています。晩年は下痢が続き背中の腫れ物に悩まされました。針を刺してうみを出そうとするのですが、どうやらそこからばい菌が入って、敗血症で亡くなったそうです。肉を食べなかったのでタンパク質が不足し、バランスが悪かったのですね。

平安時代の食卓はアワビ、ハマチ、ワカメなど海の幸が多いです。ただ味付けがないので、みそや塩、しょうゆで自分で味付けしながら食べていました。人の味付けは放っておけば濃くなる。アワビなどは良い食材に見えますが、ほとんどが塩でしめたものなのでミネラルは失われ、ヘルシーとは言えません。

がんは昔からありました。縄文時代後期の、穴が空いた頭蓋骨が発掘されています。どこかにできたがんが骨に転移したと推測されます。徳川家康も胃がんだったと言われています。

胃がんの原因の一つはピロリ菌です。日本人の7割がピロリ菌を持っているとされますから、機会があれば一度は検査を受けると良いでしょう。世界中に冷蔵庫が普及したので、胃がんは激減しています。塩で食べ物を保存していたのが、冷やせば保存できるようになり、塩分過剰になりました。本だけは減っていかなくなりました。これはピロリ菌が原因だとのちにわかりました。脳卒中も昔からある病気です。脳卒中で亡くなった武将で有名なのは上杉謙信です。お酒が大好きで、つまみはもっぱら梅干し。40歳のときにトイレで倒れ、そのまま亡くなったと伝わっ

ています。

「ちよつと変かな」と思ったら、顔と腕と言葉に注意です。脳卒中は片方の脳に障害が起こって反対側に支障が出るので、体の左右でバランスが取れなくなるのが特徴です。口角が両方向時に上がらなかつたり、上げた両腕が片方だけ下がったりしたら要注意。言葉もすぐに出なかつたり、途切れたりするのは本当に危ない。目がぼやけるといいう症状もあります。そのときは脳の異常を疑ってください。早期発見で社会復帰は可能です。

私の乳がん体験

私は2008、09年の2度、乳がんの手術をしました。若い女性も発症します。最近話題になったのは小林麻央さんですね。私は08年に自分で発見し、翌月に手術しました。左乳房に直径1センチほどのがんができ、乳房

は温存して治療しました。ですが乳房が残ると再発もしやすい。09年、同じ位置に再発。今度は乳房を全摘し、抗がん剤治療も受けました。

全摘してしまうと不便もありますから、乳房再建術を受けました。シリコンを入れる手術です。ポイントは、大きさを選ぶことができるんですね。たいていの人は手術前より大きいサイズを選びます。私も実は少し大きくしました。すべての人に勧めるわけではないですが、胸を失う悲しみが薄らぐのは、決して悪いことではないと思います。

がんの治療を経て「これで一人前になれた」という気持ちでした。工作上、患者さんを励ますことも多いのですが、自分が経験しないと、患者さんの気持ちは本当に分からないからです。

副作用として当然脱毛があります。どうせならいろいろな髪型を楽しもうとウ

イッグへかつらを購入しました。でもかぶると暑くてなかなか大変。ですから、中途半端に残る髪を全部そつて丸坊主にしました。その姿で街を歩くとおばあちゃんか拝みだしたりして、面白かったですね。

薄毛とがんの関係は…？

最後にいくつか話題を紹介します。薄毛はがんのリスクを高めるとい説があります。残念ながら高めるんです。有害な紫外線などを、髪の毛で防御せず直に受けているわけですから。深刻に気にする必要はないと思いますが、帽子をかぶるとダンディで良いかもしれませんよ。

かけそばと天ぷらそばはどっちがヘルシーでしょうか。太りにくい体質になるのは天ぷらそばです。炭水化物を脂肪分と一緒に食べると血糖値が上がりにくく

なりますし、脳細胞の働きを強くします。脂肪は皆さ嫌がりませんが、男性ホルモン、女性ホルモンを作るもとはコレステロールからです。食事のカロリーだけ気にするのではなく、ある程度脂肪もとる必要があります。

病気を乗り越えるためには、気分を前向きにするのがとても大事です。辛いときにこそ笑いましょう。私は2回目の乳がんを電話で告知されました。仕事ででしたが、電話を受け、終わったら、シヨックが顔に出ないようには、トイレで笑顔の練習をして仕事の打ち合わせに戻りました。写りの良い自分の写真を眺めたり、近々の予定を立てたりすることも効果があると思います。

自分に「治る」という暗示をかけることで、克服できるケースもあります。暗示力を鍛えるためには、好きな動物になった自分を想

像してみてください。

私は90歳まで生きて、意地悪なばあさんになって若い人を困らせてやろうというもくろみがあります。皆さんも私に負けず、好きなように自由に生きてください。いつの日かお互い元気に再会できることを楽しみにしています。

講師略歴

1979年、名古屋市立大学看護学校卒業。看護師として同大学病院勤務後、名城大学法学部、東洋英和女学院大学大学院を経て、2004年愛知医科大学医学部大学院を終了し医学博士号取得。がんの予防、早期発見、喫煙対策、公衆衛生、医療安全などの研究に取り組む。愛知診断技術振興財団理事、愛知県肺癌対策協会理事などを務め、06年医学ジャーナリストとして独立。著書には「戦国武将の健康術」「わたしのカラダを医学して!」「忍者ダイエット」など多数。1958年生まれ、福岡県出身。