



すこやか生活

編集 山口 泰



目次: ページ

予防医学と、養生	1
現代的な食養生	2
長続きする運動とダイエットのコツ	3
現代に生きる、心の養生	3
体の異変を見逃さない	4
編集後記	4

1. 予防医学と、養生

いまからおよそ300年前、1713年に貝原益軒の著書「養生訓」が世に出、健康書としてベストセラーになりました。病弱だった益軒が、83歳まで健康で長生きをして書いた本なので、説得力があったに違いありません。養生とは、生活に気を配り、健康の増進を図ること。そして、病気の回復に努めることを意味します。前者は今で言う予防医学に当たり、後者は当時のことですから自然治癒を助け、社会復帰を目指すリハビリのようなものだったのでしょう。

さて、近代の医療は病気の治療が主体で、病気の予防は傍流とも言える扱いをしてきました。特に、日本の健康保険制度では、病気の発見や治療を行った場合、検査代や薬代を保険のお金でまかなう取り決めとなっていますが、病気の予防に対しては保険からの支払いはありません。疾病を持つ高齢者の増加、生活習慣病を持つ人の増加に対し、最近やっと行政も重い腰を上げ、健康保険でも少しは予防に取り組んでいこうという試みが始まりました。市民健

診に取って代わるように始まった、メタボ健診と呼ばれる特定健診がそれです。これは、心臓・血管系の病気に多大な悪影響を及ぼす、3大成人病である、高血圧、糖尿病、高脂血症（高コレステロール血症など）と肥満に焦点を絞り、これらになるリスクを複数抱え、動脈硬化を起こしやすい方々を選び出し、生活指導を行うことによって、3大成人病を含め、虚血性心疾患や脳卒中の予防をねらったものです。すでに5年目となり、定着しつつある反面、保健指導を受けるのが煩わしいため、問題のある人ほど健診を受けたがらないという、困った現象も起きています。せっかくの予防施策が国民の養生にあまり役立っていないわけです。

そこで、今回は、メタボに限らず現代生活にそった心身の包括的な養生の仕方について、考えてみたいと思います。養生は、栄養や食生活、嗜好品、身体活動、心の健康、健診の生かし方などが中

体の異変を見逃さない
養生の第一歩は自分の体の異変に速やかに気づき対応することでしょう。

1) 健診や検査の異常を放置しない
異常を指摘されたら、放置可能なものか、経過観察（定期検査）で良いのか、治療が必要なのか確認しましょう。

2) 自然に治ると思いこんではならない
アレルギー症状や感染症、ケガなどでは、自然に治るものもあります。しかし、その他の病気は概ね自然には治りません。また、自然に治る治らないの見極めは簡単ではないため、軽めの症状でも続く場合は早めに相談しましょう。

3) 自分の体調の変化に気を配る
体調は毎日同じとは限りません。いつもしている動作や運動で、その日の自分の体調を知りましょう。駅の階段を駆け上ってみたり、ジョギングやウォーキングをしたときの、体の軽さや重さが目安です。苦しくないスピードで、ある一定の距離を何分で歩けるか測定し、体調を定量的に把握してみましよう。体の動きが鈍いと思ったら、体重が1.5kg増えていたりします。気温や気圧、天気と体調の関係に気づくこともあります。

現代はスペシャリストによる分業の時代です。全て一人でやるより、皆で分担してやった方が大きな成果が得られます。無理して全てを抱え込むと、ろくなことはありません。自分のできないことは他人に頼み、任せてみてはいかががでしょうか？

5) 十分な睡眠と休養をとる

ストレスが溜まるとは、緊張が続いた状態を指します。従って、ストレスを軽減するには緊張を弛めるしかありません。緊張を弛めるもっとも簡単で効果的なのは、睡眠と休養です。ストレスを感じ始めたら、少し早めに寝たり、休みの日にぼんやり過ごしてみましよう。普段あまりしない娯楽をするのも有効です。コメディなどの番組や映画を見るのもいいですね。運動で緊張を発散するのも効果的です。

編集後記

今年もあと、1ヶ月となりました。時のたつのは速いもので、山口内科も12月15日で、まる15年となります。徒手空拳で始めた当初は勝手がわからず、試行錯誤の連続でした。振り返ってみると、思うようにできたこと、思ったようにできなかったこと、予想外の展開など様々なことがありました。おかげさまで、途中、胆石の手術で3日ほど休診した以外は、カレンダー通りにやってきました。数年であふれてきたカルテは、ラックを増やしたり、内容をまとめて圧縮するなど整理してきましたが、それだけでは対応できず、この7年ほどは奥の私の部屋になだれ込んでいます。その他の備品や消耗品も部屋中堆く積まれ、やっと机を置き、カラープリンターが動かせる程度のスペースしかありません。診療スペースも物であふれかえり、最初からもう少し余裕を持っておけばと後悔しています。どうやら働き盛りの峠はまだ越えていないように感じているので、今後とも新しい機材の導入やIT化を進めなければなりません。今のスペースで、これが果たしてやれるのか？目先の仕事に追われるだけでなく、少し先も考えていかなければと思っています。

アメリカ留学中にお世話になった先生が、80歳を過ぎ、ケニアへの10年にわたる医療・教育ボランティアを終え、今年カリフォルニアのサンディエゴに戻りました。ケニアにいた間に一度訪ねたかったのですが、まとまった時間が取れず残念な思いをしました。この正月休みは少し長めにいただき、15年ぶりに訪ね、つもる話をしたいと思います。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船駅 徒歩20分

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

(正月休みのお知らせ)

12/27 28 29 30 31 1/1 2 3 4 5 6 7

通常どおり ← 休み → 通常

今年は29日までの診療となります。正月明けは7日からと少しゆっくり始めますのでお間違えなく。

<http://www.yamaguchi-naika.com>

電話 0467-47-1312

心となります。益軒は、養生訓の中で、「聖人は未病を治す」とは、病いまだ起こらざる時かねて慎めば病なく」であり、また、「凡そ悪しきこと、皆なら

2. 現代的な食養生

生活習慣病が、成人疾患の中心的存在になって久しく、その原因として、肥満、不適切な食事、喫煙、過度の飲酒、運動不足などが問題となっています。現代のように様々な病気の治療薬が使える時代と違い、江戸時代以前は“医食同源”という言葉そのままで、養生の中心は薬効効果が明らかなでない生薬より、食事の占める割合が大きかったものと思われまゝです。このため、養生訓でも食についての記載がもっとも多く、様々な戒めが書かれています。ただ、全く異なる現代の食生活では昔の心得は通用しません。そこで現代にマッチした食養生を考えてみましょう。

1) 「引き算の食生活」を心がける。

過食や過栄養が問題となっている現代では、養生になる食品を摂るといふより、病の元となる食品を減らすことが肝要です。滋養豊富なものを摂らなければならぬという思いこみを改め、余計なものを食べないという、食事内容をスリムにする引き算の食生活を心がけましょう。もちろんどの食品でも、摂りすぎはいけません、特に脂肪を多く含む肉や、乳製品の摂りすぎに気をつけてください。また、果物は食事と別物と考えている方も多いようですが、穀物と同様以上にカロリーが高いため、お菓子と同様に、食べすぎは肥満の元となります。なお、脂肪のうち特に悪いものは肉や卵、乳製品に多いコレステロールのほか、クリームやチーズ、和牛やナッツに多い固まりやすい飽和脂肪酸の摂りすぎに気をつけましょう。

2) 「好きなものばかり食べない」食生活

「バランスの良い食生活を心がけましょ

ひ(習慣)より起こる」と述べています。この機会に日常生活を見直し、現代に通じる養生について考えてみましょう。

う。」こんな、耳当たりのいい医師の指導を受ける方が多いと思いますが、具体性がなく、意味不明です。人は好きなものは言わなくてもどんどん食べ、嫌いな食品は避けがちです。そこで、好きなものは最小限にして、好きでないものも積極的に食べることが肝要です。

3) 「ベルトの穴を意識する」食生活

現代食生活の一番の問題は肥満です。肥満は、糖尿病や、高血圧、虚血性と関連が深いので、減量を目指す食事が現代の食養生の中心です。とはいうもののどうして良いのかわからない方は、自分のベルトがきつくなっていないか、体重が増えていないか常に意識することから始めましょう。ベルトがきついと思ったら、まずは一週間食事をザックリ3割引き算してみましょう。ご飯だけでなく、すべてのおかず、間食や果物、アルコールなど、全てです。

4) コンチネンタルブレックファーストで、塩分を2/3に減らす!

パンに、果物、コーヒーや紅茶だけの軽い朝食がコンチネンタルブレックファーストです。これは、スクランブルエッグにハムやベーコン、ソーセージなどが加わる、イングリッシュブレックファーストに対比して使われる言葉です。それぞれ利点があるので、どちらの方が良いとは必ずしもいえませんが、高血圧や心臓病で、医師から減塩を勧められている方は、3度の食事の1食分を塩分のほとんど入っていない食事にすれば、一気に塩分摂取が2/3になるわけです。これは何も朝食である必要がないの

で、昼食や、夕食を同様に塩分フリーの食事にすれば同じです。なお、人類はもともと3g/日程度の食塩しか摂っていなかったのに、現在の日本人は12~15gも摂っているため2/3も摂れば十分すぎるというわけです。

5) もったいないと思わない外食習慣を

現代の外食はサービス過剰でカロリーも塩分も家食の倍近くなっています。そこ

3. 現代に生きる、心の養生

うつ病は現代社会が産み落とした、鬼子です。心の養生のコツをつかみましょう。

1) 自分を知る—まじめすぎたり、融通がきかないなど、性格を知り、無理を避けて、性格からくるストレスを未然に防ぎましょう。

2) 完璧ではなく、落としどころを探る

何でもパーフェクトを目指さず、このくらいでいいだろうといった、「目標の落と

で、外食の際は食べ過ぎない我慢をしましょう。まずはもったいないという気持ちを振り切り、1/4残すとか、塩分の多い汁物やスープを飲まないように工夫して下さい。また、食事の前にグリーンサラダをたっぷり食べ、先に胃を満たしておくこともいいでしょう。食べ過ぎにつながる宴会や会食の前後に、一食抜いてしまっても結構です。

しどころ」を意識して、ことに当たりましょう。

3) 物事に優先順位をつける

やることだらけの現代生活ですが、全てをやり遂げることはできません。優先順位を付けておけば、できるところまでやるだけで、全体として満足のいく結果が得られます。

4) 一人で抱え込まない

長続きする運動やダイエットのコツ

養生はその場限りのものではありません。永く続けて行くためには様々な工夫が必要です。

1) 体を軽くしてから運動を始める

体が重いと、運動をする気になりません。少し運動してみてもこりゃ無理だと感じたら、まずは食養生で減量し2~3kg軽くなってから再開しましょう。動きやすくなっているから継続できます。

2) 細切れ時間を活用する

現代人は、多忙です。しかし、かしまってスポーツクラブに出かけて泳いだり、マシンをするだけが運動ではありません。電車の待ち時間にホームを歩いたり、一駅手前で降りて歩くのも良いでしょう。仕事場や通勤でエレベーターを使わないのも手です。自転車通勤をするのも有効です。まずはできることから始めましょう。

3) 無理せず少しずつ

普段何もやっていない人が運動を始めると怪我をする場合があります。最初から頑張らず、少しずつ足腰を作っていくつもりで、強度が弱く、つらくない運動を短時間から始めてください。体が慣れたら、徐々に強度を上げていきましょう。

4) GPSを使ってみよう

カーナビに搭載されている、人工衛星などと通

信しながら自分の位置を確認し、移動した道筋を記録する機材がGPSです。小さいものでも携帯くらいでしたが、最近では小型の万歩計程度のものが安価に出回っています。万歩計より具体的な移動距離がわかり、自分の歩いた道筋をすべてパソコンの地図上に残せ、運動継続の励みになります。一つ導入して使ってみてはいかがでしょうか。

5) 日々の運動の記録をつけよう

血圧の治療でも毎日自宅で記録をつけている方は服薬がうまくいき、治療効果も良好な場合が多いようです。せっかく努力しているのだから、運動や食事の記録をつけておきましょう。それだけでもっと頑張ろうという意欲がわいてきます。

6) 仲間を作ろう

自分一人でストイックに運動やダイエットをできる人は多くありません。仲間を作り、一緒にやれば、サボることなく続けられることでしょう。

7) 大会に出てみよう

マラソン大会だけでなく、歩くイベントや様々なスポーツの市民大会が催されています。出場が決まれば、やる気も出て、運動量が自然と増えます。記録の更新や、順位の向上もモチベーションにつながります。