

# 健康渋谷人

編集・発行：東京都済生会渋谷診療所 渋谷区渋谷3-2-3帝都青山ビル2階 tel.03-3407-0895  
発行責任者：松岡 健平 発行日：2015年12月18日 <http://www.saiseikai-shibuya-clinic.jp/>

済生会は医療の理想を実現し未来へつなぐ地域医療を担います。

## 健康 Q & A 健康寿命の源は愛だ！ ——ハーバード調査は語る——

Q 昔から医者の不養生といいますが、どのように気をつけておられますか。

新年号にふさわしい「健康寿命を作るコツ」を教えてください。

(当診療所の患者 80歳)

A

私がお答えするより、ハーバード医学部を太平洋戦争中の昭和17、18年に卒業した医師257人(当時は女子はいなかった)の健康への考え方のアンケート調査を90歳まで続けた記録があるのでご紹介しましょう。戦時中にこんな長期調査に研究費を出すのですから、驚きです。調査結果を纏めたのは、後輩で私と同世代の精神科医ジョージ・ヴェイラント (George E. Vaillant) 教授で、「経験がすべてに勝る (Triumphs of Experience)」という随筆的な論文にして2013年に出版しています。

結論として、教授は「中年期は少々不摂生でも老年期は元氣」というのです。もちろん、幸福な少年期は一生の宝だが、少年期の不幸は取り返せる。「人はみんな55歳切りまでは人生の準備期間です。」という。この調査に参加した医師へのアンケート調査によると、精神面として、55歳までは「鎮静薬の常用」、「暖かさのない幼年期」、「47歳で仲間がいない」などは重要。「うつ病」、「30、47歳で仕事に適応できなかった」、「冗談が通じない」などは「ある程度重要」とされています。しかし、これらの項目は55歳以上になると「意味なし」、つまり有意な健康への影響因子にならない、という回答に変わってくるのです。

身体的な面として、55歳までは「非常に重要なもの」として答えられた項目は「アルコール依存」、「高血圧(下…拡張期血圧)」、「肥満」、「糖尿病」です。とくに拡張期血圧を90以下に保つことは90歳以上まで重要と答えています。喫煙は「意味なし」というのは不可解ですが、発がん性が重視され、嫌煙権が広がる以前は、紫煙をくゆらせながら大議論をしていたのですから、仕方ないですね。

55歳以上になると、「禁煙」は「ある程度意味あり」に上がっています。医者といえども癌年齢ですから、80歳以上になると、「認知能力の高さ」が重視されはじめます。しかし、「医師には向かない」といわれた青年が後に人間嫌いになくなった例や、良い結婚は70歳以後の幸福をもたらさず、80歳以降の優雅さと元氣は、「数字では表せない愛だ。ロマチックでなくてもよい」と。終わりに「収入にIQ110と150+はかわりなし」とのことでした。

80歳以上になると、糖尿病については「意味なし」です。多少血糖が高くても目や腎臓の合併症は進まないことを経験から察知していたのでしょうか。

ちなみに、90歳まで生存した人は30%足らずでしたが、皆様おなじみのウォール・ストリート・ジャーナルは「心理的に張りつめた仕事の枠組みを見直そう、人生の平穩を作るチャンス逃がすな」という書評を載せています。



東京都済生会渋谷診療所  
内科 松岡健平

【引き続き裏面をご覧ください】

※健康渋谷人のバックナンバーをホームページで読むことができます



## 「アンチ・エイジング」 — より元気で長生きしようということです —

＜新年号 — 「抗加齢つまり抗老化」で始めましょう＞

「孫子はやさしいよ」が食べ物のキーワード

○全体は腹7～8分目で。

ま(マメ)、ご(ゴマ)、こ(コメ・玄米がよい)、わ(ワカメ)、や(緑黄色野菜、海草)、さ(サカナ、特に青魚)、し(シイタケ・きのこ類)、い(イモ類)、よ(ヨーグルト)。

◆糖尿病の方は、特に糖質つまり炭水化物を少なめに！

○運動は老化予防の第一歩。

○フルーツは抗酸化成分(からだのサビを防ぐ)であるビタミンCが多く含まれています。  
お肌の調子もアップ。

○頭を使って体を動かすと老化防止に役立つ成長ホルモンが出てきます。  
特に午後10時～午前2時に分泌が盛ん。午後11時には布団に入りましょう。  
7時間前後の睡眠を。

○骨の老化防止にはカルシウムとビタミンD。  
そしてウォーキングや体操など適度に体に加重をかけること。

○料理の手順など、いつも次に何をするかを考えることは、認知症の予防になります。

○たばこは厳禁です。お酒はほどほどに。

今年も、どうぞお元気にお過ごしください。

東京都済生会中央病院 検診センター  
東京都済生会渋谷診療所 内科  
湯浅 幸子

## 第25回 健康渋谷人 イキイキ健康教室

**日 時** 平成28年2月6日(土) 午後1時30分～2時30分

**内 容** <糖尿病腎症を予防するために>  
講師: 入江聖子先生(東京都済生会中央病院 糖尿病内科)  
今日わが国で、人工透析に入る患者さんは約1万2千人、その第1位が糖尿病腎症です。  
腎症の進展を阻止する方法はあるのか。それには、どうすれば良いのか。

**場 所** 当診療所 ロビー

入場無料 奮ってご参加ください