

Anti-Aging was not built in a day

「第47回 衛生管理者研修会」から
加藤公則Dr.の
講演ダイジェスト

健診と アンチ エイジング



「人は血管とともに
老いる」という
有名な言葉があります。
血管のアンチエイジング
について、お話し
したいと思います。



血管内皮は、高い血圧に耐え、高い
血糖値に耐え、悪玉のLDLの侵入を
防ごうと一生懸命戦っているけど、多
勢に無勢で負けちゃうよね。血圧・血
糖値・LDLと一つ一つの数値は軽度
でも束になると怖い!! 肝に銘じてお
いてくださいね。

「アンチエイジングは
一日にしてならず」です。
まずは、肥満解消。
できることからコツコツと
続けてみましょう。

A man is as old as his arteries



はじめに

健診と「アンチエイジング」が結びつくなんて、少し不思議な気がしませんか？

健診は、ただ、異常を見つけてくれる場所、とは考えずに、健康について考えるきっかけを作ってくれる場所だと考えます。そして、その発想の転換がアンチエイジング、つまり老化防止につながると思います。

「エイジング」つまり「老化」とは、まずは見た目の変化が中心です。たとえば、肌の色艶やはりなくなり、筋力の衰え、体にたるみが来たり、お腹が出てきたり……。僕も45歳を越えましたが、体の見た目の衰えを直視するのはちょっといやなものです。

さて、エイジングは見た目だけの問題でしょうか？「人は血管と共に老いる」という有名な言葉があります。老化は確実に内臓にも押し寄せてきます。

僕は、元々循環器内科医として患者を診てきました。つまり、血管の老化である「動脈硬化」を主な治療の対象として来たわけです。

このような経験を踏まえて、血管に対するアンチエイジングについて話したいと思います。

メタボリックシンドロームとアンチエイジング

最近、肥満に対しては風当たりが強いですよ。特に、男性の方はお腹周りを健診で計って、85cmという厳しい基準にさらされています。女性は、90cmと少し基準がゆるいため、メタボリックシンドロームの該当者は少ないのですが、男性はとにかく大変です。

そんな、メタボリックシンドローム自体に意味がない、なんていう論調の新聞記事なども多く、皆さんもいろいろと疑問を持っているのではないのでしょうか。

僕は、毎日健診会場でいろいろな人を診ています。また、後ほど述べるように「労災2次健診」と言って、危険因子が集積した特別の人たちの健診も行っています。そして、それらの健診データを解析しています。加えて、週に1-2回ですが、内科外来もしています。

そうすると、いろいろなことが見えてきます。

たとえば、BMIという数値をご存じですか？

BMIとは、体重(kg)を身長(m)で2回割り算をすると出てくる値です。

なぜ、このBMIが健康の指標になるのか誰もキチンとは説明できないのですが、世界共通で使われています。そして、経験的にこれが22を示している人が一番病気になりにくいことが知られています。

病気になりにくい、これは、動脈硬化で考えると血管が生き生きしている、血管が健康である、アンチエイジングを実践している人です。

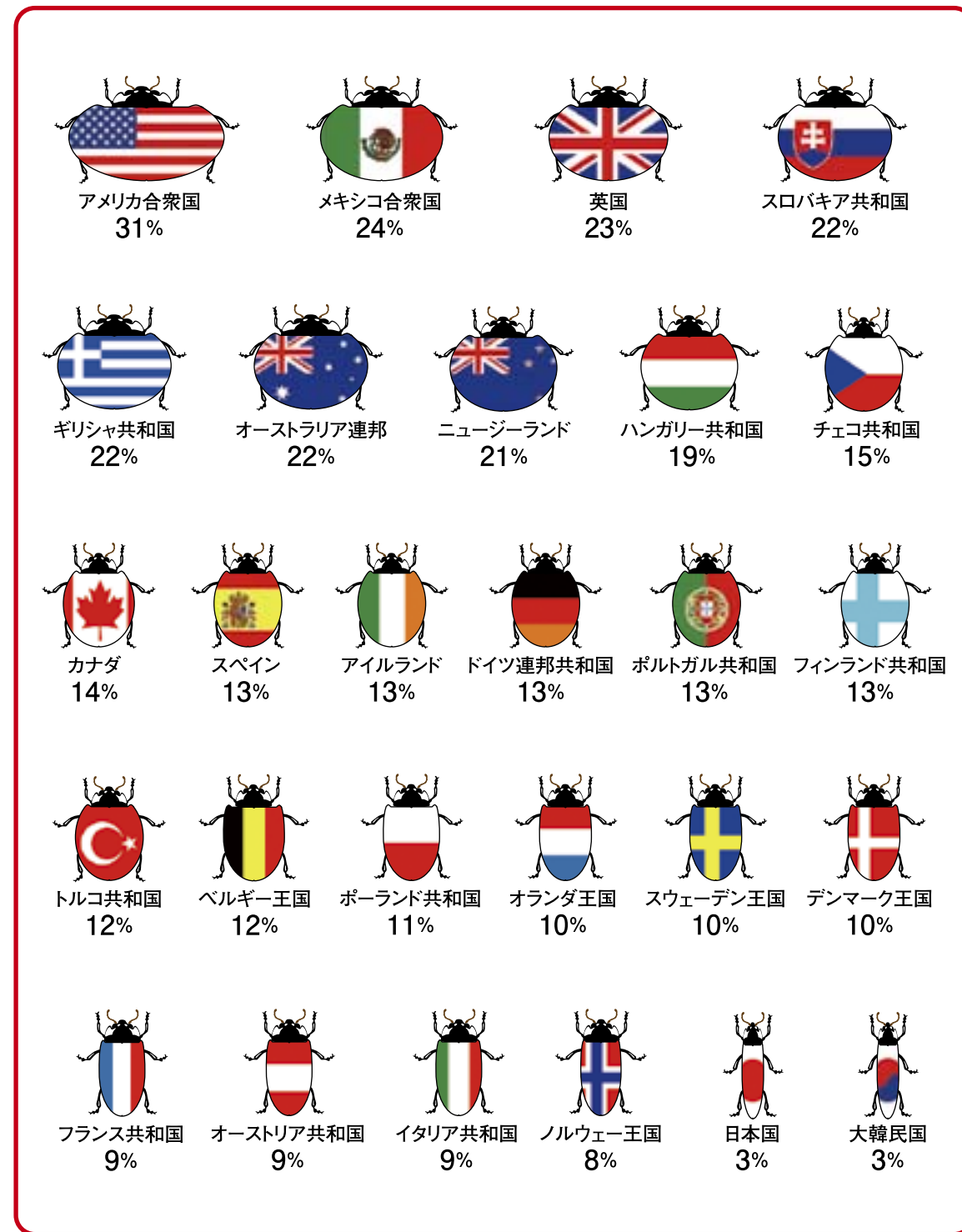
日本は長寿の国です。(図1)国旗のてんとう虫たちは、BMIが30以上の肥満者の占める割合を示しています。アメリカが世界最強の肥満国で、日本は最も肥満が少ない国です。

今までの日本の食文化が、すばらしかったことが、ここからも頷けますし、これも長寿に貢献しているのでしょうね。

健診の大切さ

さて、健診を受けていると最近基準値が厳しくなったなど、実感している人も多いですよ。

【図1】世界の国別BMIが30以上の肥満者の占める割合



昔は正常範囲だったのに、基準値が下げられて「正常高値」でも、異常ありとされているのは事実です。「正常高値」とは、正常範囲にはあるけど、少し高め位置しているということです。

この背景には、医療費を減らしたいという国の切実な願いがあります。

それで、少し異常値が出た段階で病院に行くと、あれだけ長い間、待合室で待たされたあげくに、医師には、「薬はいりません、痩せなさい、ごはんは腹8分目、運動をしましょう」と3分ぐらいの診療で終わってしまって、一体何だったのかなあ、なんて思った人もいるかもしれません。

でも、僕の持っているデータですと、血糖値やHbA1cが正常高値で、しかもBMIが25以上の肥満者は、5年後に本当の糖尿病になっている人が多かったですね。

やっぱり、太るような生活習慣をどこかで変えなければ、体の老化は進行してしまうということでしょうか。でも、救いもあるのです。5年間に体重を5kg以上減らした人は、糖尿病にはなっていませんでした。(グラフ1)

どうですか？ 医者に行って、薬がいらないと言われて、安心して帰ってきたかもしれませんが、そこで少し気をつけた方が良くということですよ。

私が行っている労災2次健診では、頸動脈エコーも行っています。この頸動脈エコーを用いると、頸動脈に動脈硬化があるかどうか調べる事ができます。

たとえば、心臓や脳を栄養する血管に動脈硬化があるか、簡単に調べる事はできません。それで、代用というわけではないのですが、頸動脈を調べています。ここに、プラークと呼ばれる油の固まりが血管の壁に沈着していることが、動脈硬化です。

実は、人間の体は、血管内皮と呼ばれる薄い皮が血管の内側をおおっています。これが、血管を血管らしく保っています。しかし、高血圧や糖尿病、タバコを吸っているとこの血管内皮は壊れてしまいます。

その壊れたところ、つまりバリアーが無くなったところに、悪玉のコレステロールであるLDLが溜まってきてプラークを形成するのです。つまり、動脈硬化の原因は一つではなく、複数あるということです。

血管内皮は、高い血圧に耐え、高い血糖値に耐え、悪玉のLDLの侵入を防ごうと一生懸命戦っていますが、多勢に無勢で負けてしまうわけです。あの3本の矢の話と同様に、血圧・血糖値・LDLの一つ一つの数値は軽度であっても、束になればこれは強いですよ。

(グラフ2)を見て下さい。

この労災2次健診の受診者は、肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病の疑いのすべてを持っている人です。一般の人間ドックの受診者の青丸に比べて、赤丸の労災2次健診受診者の血管の厚さは、見事に厚いことがわかりますね。

何気ない異常も、束になると恐い、これも肝に銘じておきましょう。

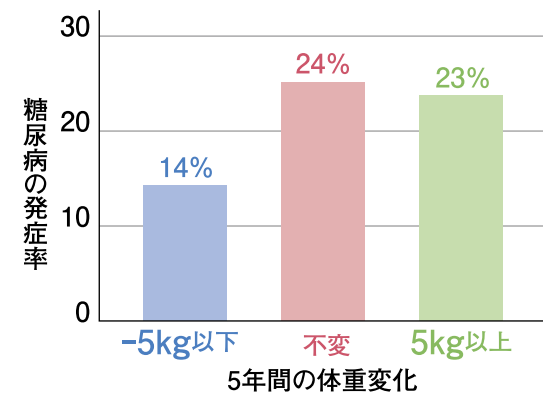
禁煙によるアンチエイジング

実は、このプラークと呼ばれる血管の厚みは、タバコを吸っている人で、LDLという悪玉のコレステロールが高い人が、最も厚くなることも僕らのデータで分かっています。

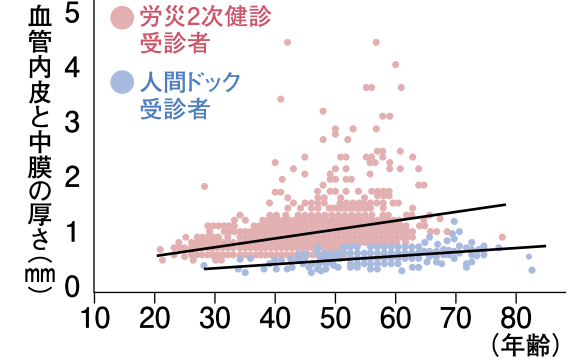
タバコを、吸っている人は、吸っていない人に比べて、やはり老けて見えます。皮膚のつやがなくなり、たるみが多くなり、何か顔色も悪くて、ち

【グラフ1】体重を減らした人の5年後の糖尿病発生頻度(%)

※HbA1cが5.2%~6.1%の人は、5.2%未満の人に比べると、13倍の確率で5年後に糖尿病になりやすい。
 ※特に、BMIが25以上の肥満を持っていて、HbA1cが少し高い人が糖尿病になっている。
 ※肥満があつて、HbA1cが少し高い人は、5年間で5kg以上、体重を減らすことが出来れば、糖尿病になりにくい。



【グラフ2】リスクの重なっている人は動脈硬化の進行が早い



当会では、労災保険制度における「二次健康診断等」が無料で受診できます。詳しくは、パンフレットをご用意しています。

労災二次検診は、完全予約制です 事前はこちらまでお申し込みください。

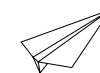
社団法人 新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部 医事課

TEL.025-370-1945 または最寄りの検診センターまでお気軽にご相談ください。

ごまかせない、「HbA1c」

※HbA1cとは……
 ブドウ糖と結びついたヘモグロビン(血色素)で、現時点より過去1~2ヵ月の平均血糖値を反映しているため、患者さんの生活や症状を把握するために、糖尿病の診断や治療コントロールの良否にはかせない検査です。
 HbA1cは血糖値と違い、食事の影響を受けないため食前・食後を問わずいつでも検査ができます。
 これが、6.1%を越えていると糖尿病と判定されます。また、HbA1cを6.5%以下にきちんとコントロールできていると、網膜症・動脈硬化・腎症・末梢神経障害といった糖尿病による合併症をかなり防ぐことができます。





よっと見、不健康そうになります。

これは、もちろん血管だって同じ状態にあると思っ
て下さい。だから、タバコをやめることは、も
のすごい「アンチエイジング」になります。

タバコは、ご自分の健康を害するだけではありません。奥様の肺がんの原因とも言われています。よく、子供の前では吸わないという人もいますが、タバコの有害物質は2日間、部屋に残るとい
うデータもあります。

ですから、タバコをやめることは、家族みんなのアンチエイジングになります。

運動の大切さ

さて、食事をきりつめて、運動する、なんて、それは体には良いかもしれないけど、面倒くさい、と思っ
ている方はいらっしゃいますよね。

そこで、僕が出会った一人のすばらしいご婦人の話をします。

この方は、60歳代前半のご婦人でした。軽い肥満があっ
て、血圧も少し高く、脂質異常もちょっとあって、糖尿病の軽い疑いもあり、労災2次健診該当者となり、指導を受けるためにいらっ
した方です。

この方は、60歳という年齢の割にはと云っては大変失礼でしたが、何か生き生きとされていま
して、今風に言いますと、何かを持っている印象を受けました。

それでも、型どおりの指導をしていきました。少し痩せま
しょうという話です。そうすると、ご婦人は僕の言葉をさえぎ
って、こう言いました。「私は、去年から10kg痩せました」。

この方の話はこうです。まず、60歳となって、仕事を
探したそうです。(それまでは、家にいらし

たようです)。仕事は、工場の掃除の仕事に就きました。そ
して、毎日、トイレの掃除をしたり、少し重い荷物を持ちな
がら、階段の上り下りをしてい
るそうです。つまり、体をとにかく、動かしているのです。

そうすると、自然と体重は10kg痩せました。

そして、仕事に就く前は足があまりあがらず、いつも何
かつまずくような感覚があったそうですが、今は足も良く上
に上がり、歩くのも楽になったよう
です。

そして、何よりも生き生きしているのです。そこが、す
ごいですよね。これは、きっとメンタル面にも、良い影響
があったのだと思います。

実は、運動は頭の回転にも良い影響があるようです。も
ちろん、痴呆の防止にも良いです。

アメリカの高校であった話です。この高校は体育の内容
から競技スポーツを無くしたそうです。確かに、僕の経験
でもそうですが、野球にしろ、サッカーにしろ、バスケット
にしろ、いつも活躍している人は一緒ですよね。それで、
ボールが来ない人はあんまり動かなくても、体育の時間
は終わってしまうというのが実状です。

それで、その高校は、体育をみんなが体を動かせる
ような種目に変えたそうです。そうしたら、学生の肥満者
が減り、なんと勉強の成績まであ
がったそうです。

体を動かすというのは、そういうことなのです。

食事によるアンチエイジング

さて、運動が良いことは説明しました。では、食事は
どうでしょうか。

今や、考古学者の間では、このような説明が有力にな
っています。「農耕文化が人類史上の

最も大きな失敗だった」。これは、びっくりする話です
よね。

化石を調べると、農耕が始まったことで、人類の寿命が
縮まり、身長が低くなりました。狩猟民族の方が幸せな生
活をおくっていました。なぜ、それがわかるのか、アフリ
カに同じような生活をしている人がいるからです。

なんと、1日の労働時間はたったの3時間です。余った
時間は家族や仲間と楽しく有意義に過ごしています。豊
かな生活です。農耕をしていないため、穀物がふんだん
にない分、いろいろなものを食べていま
した。だから、鉄やカルシウムなどのミネラル、ビタミ
ンも豊富にとっていました。

ですから、鉄欠乏性貧血や骨粗鬆症も無かったよう
です。もちろん、1日に7~8kmも歩いていますので、
圧倒的に生活習慣病も少なかったよう
です。つまり、太れないのです。

農耕をするようになって、小麦や米、トウモロコシ
など、偏った食材だけをとって、空腹を満たすようにな
りました。胃袋はどんどん大きくなり、いっぱい食べ
ることができるようになってきます。

従って、食べている食材の種類は近年極端に減って
しまったのです。いろいろな食材をとらない代わりに、
サプリメントをとっているという変な時代になってしま
いました。

しかも、野菜ジュースより野菜そのものの方がいい
ですよね。果物だって、ジュースより、そのものを食
べる方がいいです。ジュースにするときには、いっぱい
の砂糖が加えられています。滅菌のため熱が加えられ
、ビタミンだって壊れているかもしれ
ません。大切な、繊維質も途中で取り除かれている
かもしれません。

加工食品は、決して体に良いものではない可能性
があります。

血管を健康に保つ、健診を活かしたアンチエイジングとは

血管を健康に保ち、老化を防ぐこと。それは、いろ
んな食材をバランス良く食べて、いつも体を動かすこと
を工夫することです。

僕は、なるべく階段を使ってエレベーターやエスカ
レーターは使わないようにしています。そうするとエ
コロジーにもつながりますね。

どうすれば、体に良いことができるか、これを考
える事は頭の健康につながると思いませんか。先ほど
述べたように、体を動かすと学校の成績も上がるとい
う話もあったように、良い循環になっていくかもしれ
ませんね。

あの60歳のご婦人のように、体を動かす職業に就
いて、体と心がより健康になっていく。それが、究極
のアンチエイジングだと思います。

そして、漫然とするのではなくて、キッチンと健
診を受けられて、自分の状態を把握し、ちょっと高
い、つまり「正常高値」の時から、少しずつ生活
習慣を変えていく、「正常高値」の異常が複数あ
ったら、少し焦って体の改善を図る、これらが賢
いアンチエイジングの方法だと思っています。

おさらいです

アンチエイジングの極意

1. 健診で知る、自分の体の状態
2. 禁煙で若返る、家族も満足
3. 体を動かし、痩せる
4. いろいろな食材をまんべんなく、少しずつ食べる
5. 頭も心もイキイキ健康に!!

