

現代に 活かす 戦国武将の 健康力

健康オタクと
いわれる
徳川家康です!
よろしく!!



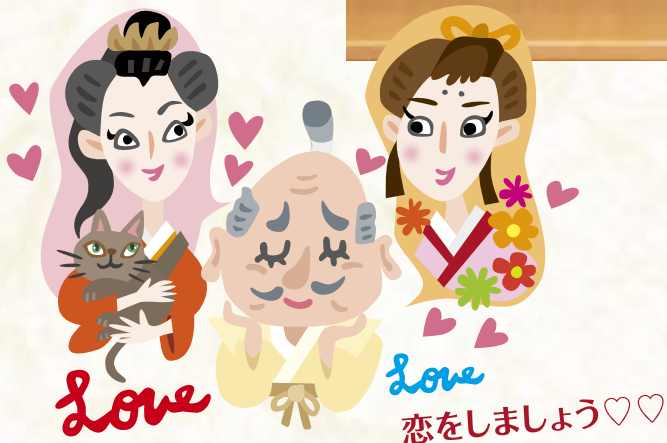
健康寿命へ



旬の野菜を食べようね!

学校法人日本教育財団 首都医校 教授
医学博士・医学ジャーナリスト

植田美津恵



◆はじめに

私は来年還暦という大きな節目を迎えることになりました。ずっと医療の畑で仕事をしてきましたけれども、こういう人間が病気になるというわけではなく、2008年、2009年と、なんと、二度も乳がんを体験しましたことも、途中でお話していきたいと考えています。

2011年に出版した私の本「戦国武将の健康術」を参考に、話を進めていきます。

今、歴史や戦国武将といったテレビ番組が非常に多く、NHKのBSプレミアムで、毎週水曜日の20時から「偉人たちの健康診断」という番組が、10月からスタートしています。

私はその医事監修を務めさせていただいて、11月1日、8日、22日には出演もしますので、録画でもして見ていただけたら幸いです。

11月1日は徳川吉宗がテーマです。吉宗は晩年に脳卒中で倒れて手厚い介護を受けるのですが、そのお話です。8日は徳川慶喜・第15代将軍と勝海舟をとり上げております。22日は卑弥呼の時代、弥生時代がテーマになっています。ぜひ、ご覧になっていただきたいと思います。

◆歯とアルツハイマー型認知症の関係

さて、皆さん、これは何かおわかりでしょうか。実は入れ歯です。これは柘植(つげ)の木で作られた世界で最も古いといわれている義歯です。日本が最初にこの義歯を作りました。

日本は仏像を作る仏師がたくさんおられ、大変手先が器用で、そういう職に就いていた方がおそらく作ったのだらうといわれています。室町時代の尼さんのために作られた、非常に高価で貴重なものといわれています。

これだちょっと見栄えが悪いのですが、時代をもう少し下りますと、白い歯のようなものを入れて見栄えを良くしています。

この白い歯の部分は、諸説あるのですが、おそらく亡くなった方の歯を抜いて埋め込んだのではないかとされています。

後で登場する武将の中で、比較的長生きをした徳

川家康も、晩年は総入れ歯だったと伝えられています。こちらの眼鏡は徳川家康が使っていたものです。

家康は75歳まで生存していて、当時の平均寿命を考えると大変長生きでしたが、晩年は総入れ歯であったり、物が見えにくくなって、近視の上、老眼、と私たちと全く同じ老化に悩まされていたといわれています。

改めていうまでもなく、今や歯周病というのは全身の病気と関係があるのだといわれていて、歯周病と糖尿病の関係はよく知られています。

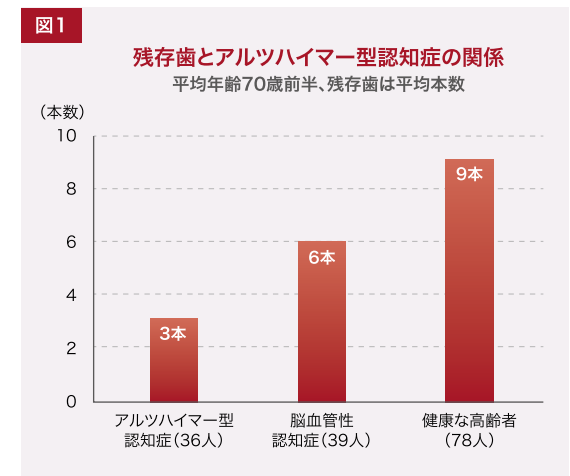
歯周病があると血糖値が上がる、あるいは、糖尿病があると歯周病になりやすい、と悪循環を繰り返します。

その他、歯周病菌や歯の損失が、食道がんや口腔がん、膵臓がんや腎臓がんなどと非常に深い関係があると、最近の研究でわかっておりまして、いかに歯周病菌が恐ろしいかが常々いろいろなところで取り上げられています。

こちらはアルツハイマー型認知症と残っている歯の関係です。【図1】

左からアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、健康な高齢者と見たときに、残っている歯の本数は、アルツハイマー型認知症では平均して3本しか残っていません。脳血管性認知症は6本残っています。そして、健康な高齢者は9本残っています。

つまり、自分の歯が多く残っている人ほど、アルツハイマー型の認知症のリスクが低くなるのではないかと示唆しているグラフです。



(名古屋大学医学部口腔外科の研究調査より)

また、う歯(虫歯)率の推移を縄文から、弥生、現代まで、長いスパンで見ると、なんと、現代の私たちの虫歯保有率が非常に高いともわかっています。

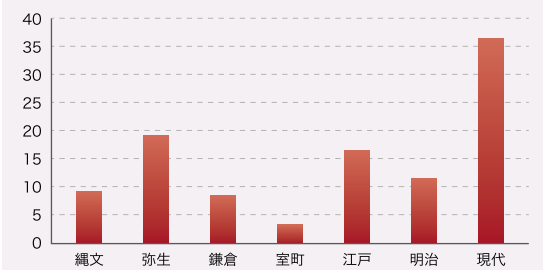
縄文時代は10%以下ですが、弥生時代になるとちょっと虫歯を持っている方が増えます。

これは、弥生時代が稲作文化の始まりでお米を食べるようになったからです。

お米はデンプンなので初めて食べた方々に虫歯が増えたのではないかとわれています。【図2】



図2 う歯(虫歯)率の推移(縄文~現代まで)



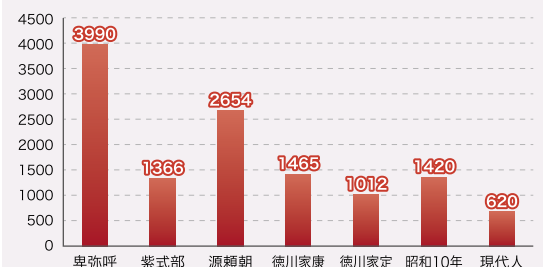
井上直彦ら(1987)「咬合の小進化と歯科疾患」より



なぜ、このように現代人は虫歯が多いのかということですが、【図3】のグラフにヒントがあります。

1回の食事で噛む回数の推移です。先ほどのグラフとは真逆です。卑弥呼の弥生時代は、1回の

図3 一回の食事で噛む回数~古代から現代まで~



斉藤滋&食文化史研究家永山久夫の研究から

食事で3,990回噛んでいるのに比べ、私たち現代人は620回しか噛んでいないということがわかります。

噛まないからどんどんやわらかい食材に偏るのか、やわらかい食事が多くなってきたから噛まなくて済むのかと、両方の理由があると思うのですが、これだけ噛まなくなると唾液の分量が少なくなり、それによって歯周病菌や虫歯菌が増える。引いては、脳の活性化も噛まないことによって劣っていく、という様々な噛まないことによる弊害が次々とわかってきました。

よく、一口30回噛めといわれていますが、一口30回噛んでいますという方、いらっしゃいますか?

あ、2人。30回、素晴らしい。

慣れてくるとそんなに苦ではないはずですね。慣れるまでがちょっと大変です。中には一口50回噛んでいますという方がいらっしゃるのですが、50回噛むと顔の筋肉が発達しすぎて顔が大きくなるので、あまりお褒めできません。30回位で十分です。

◆徳川家康の長寿の心得

さて、武将たちの健康法ということで、武将が好んだ食材を見ていきたいと思えます。まず、徳川家康がいったいどんな健康法を実践したか、です。

この当時は、健康という言葉はありません。健康とか衛生は、明治に入ってからできた言葉です。

ですから健康を意識していたというよりも、とにかく長生きでないと、天下は取れませんから、長生きしたい、そのために身体の調子をよくしたい、というのが最初の発想だったと思えます。

家康は、麦飯と豆味噌を常食としていました。残念ながら白いご飯はとても美味しいのですが、精米すると、ほとんどの栄養素は抜け落ちてしまいます。

ですから今でも健康に気をつけている方は、玄米三食を守り健康を意識していらっしゃいます。

やはり、白いご飯よりは、玄米や麦飯、あるいは古代米ですね。赤米、黒米だとか、そういうものの方が糠にビタ

質素な食事が一番!



ミンB1や食物繊維が含まれていて栄養価が非常に高くなります。

家康は人質時代が非常に長かったので、わりと質素な生活を貫いていまして、麦飯を好んだといわれています。豆味噌は八丁味噌です。岡崎城からちょうど八丁(約870m)離れた所に、味噌蔵を建てて、そこで味噌を作らせ、具をたくさん入れた豆味噌と麦飯が好んでいました。

次に鷹狩です。当時の武将たちはみんな鷹狩が大好きでした。足腰の鍛錬になります。鷹を使って狩りをすると、馬に乗ったり、時には走ったり歩いたり、それも平坦な所ではなく、岩場も多く、非常に危険なところも歩くので、おのずと足腰の鍛錬につながっただろうといわれています。

よく、ゴルフと鷹狩は似ているといわれるのですが、運動量は全く違います。鷹狩の方がエネルギーを多く消費すると思います。

三つ目は、旬の物を食べることも非常に大事です。旬の食材は、旬でない時と比べると栄養価も非常に高くなります。今は、季節を問わず何でも食べられますが、当時は、旬の物は旬に食べるようにこだわっていたようです。

四つ目、自分の身体に関心を持つことです。自分の身体に関心がなければ健康は維持できません。家康は自分の身体に非常に関心を持ち、自ら薬草について学び、自ら生薬を調合して薬を作っていたといわれています。今でも家康の作った薬は、一部の薬屋さんで売られていますが、その効用は主に滋養強壮です。

そして、最後です。女性好きというのも大事なことで、女性に対して慈しみの気持ちを持つとか、などを意味しています。

この時代の殿方は正室の他に側室を持っていて、子供をたくさん産ませて政略結婚をさせたりします。家康も22人位側室がいたといわれています。そして側室22人全員に子供を産ませていて、立派な跡継ぎを作ったわけですが、今ではそんなことはなかなか難しいことです。

今日は思いのほか女性の多い会ですが、男性の方にお聞きしますが、もし、時代が許せば自分だって22人の女性全員に子供を産ませることができると

薬草の研究者でもあり、薬学のプロ!!



滋養強壯のサプリメントを完成

いう方、手をあげていただけませんか?

一番後ろの方、さすがですね、この問いかけに手をあげた方は、過去に一人もいらっやいませんでした。手をあげてくださって、大変うれしく思います。

そのくらいじゃないと本来は面白くないわけですし、そのためには、男性機能を維持する必要があります。精力、パワーを常に保っていないといけません。

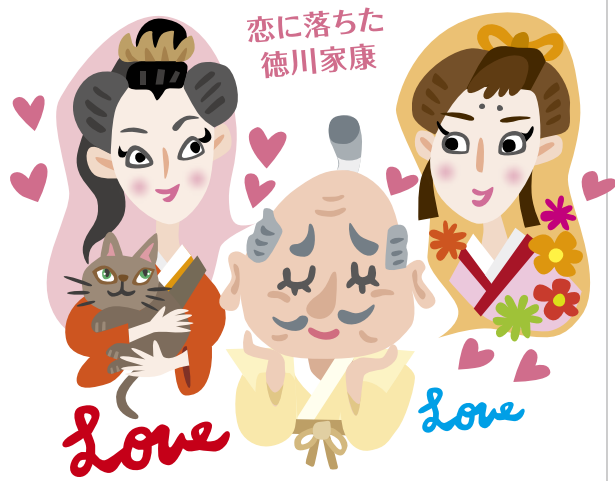
そこで、家康は「海狗腎(かいくじん)」を使いました。女性への興味と慈しみの気持ちをもちつつ、実際の機能アップの秘訣は海狗腎だったのです。

海狗腎とはオットセイの生殖器(ペニスや睾丸)のことです。オットセイのことを昔、海狗といわれていて、大変精力絶倫の動物として知られています。

年がら年中オス同士でけんかをして、傷だらけになっている。なぜ喧嘩をしているかという、メスの相手ができる一頭になるための争いなのです。すべてのメスと交尾をする、いわばハーレム状態になるわけですから、当時の人々がそれを見たときに、いかにも精力絶倫に思えたのだと想像ができます。

足腰の鍛錬におすすめ





徳川家康の住まいの岡崎はわりとあたたかい海なので、こういう動物はいません。そこで、毎年、寒いところに住む大名に「今年も海狗腎(オットセイの睾丸を粉末にした物)を送れ」と書いた手紙が残っているというぐらいです。

それをサプリメントとして、今でいうバイアグラと同じように使っていたということが、知られています。

では、本当にオットセイの睾丸にそのような効果がある成分が含まれているのか?ということ調べて結果、実はあるんです。海狗腎は「カロペプチド」という天然のアミノ酸を持っていることがわかりました。

このカロペプチドがおそらく男性の機能を維持させる。男性が女性との交渉の上で非常に大事な部分を元気にしてくれるとの効果があるのです。ただし、大量に摂取しないと効果がありません。

たまに、こういう講演をした後、私のホームページを通じてメールでカロペプチドを送ってほしいというご要望をいただくのですが、私は持っていませんし、海狗腎よりも、現代ある色々な薬の方がはるかに効果があると思いますので、そちらをお勧めしています。

「海狗腎を毎年送れ」と書くぐらいですから、当時の武将たち、特に徳川家康の着眼点は間違っていないということになります。

あの有名な関ヶ原の戦には、若い女性二人を連れて行きました。桃配山(ももくばりやま)というのが家康の陣地でしたが、戦の当日まで、そこでこちら側に19歳

の女の子、あちら側に17歳の女の子を携えて昼寝をしたとも伝えられていますから、かなり若い女性が好きだったようですね。

それは、若い人からパワーをもらおうという意図があったと伝えられています。食事といい、女性への興味といい、自分の身体に関心を持つこといい、何もかもが徳川家康の長寿を作ったのだからと考えられます。

◆味噌汁の効用

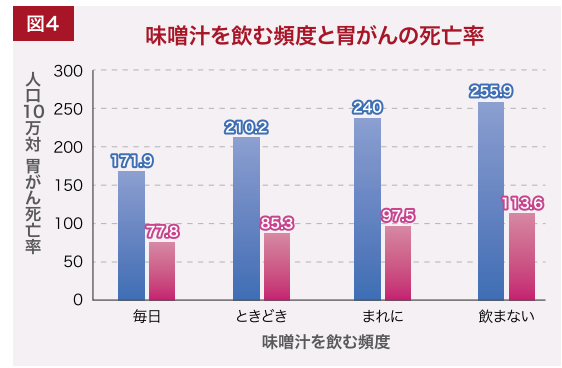
そして、お味噌です。八丁味噌は豆麴を使った黒っぽい味噌で、味は少し濃いめなのですが、塩分はその割に少なめです。

大豆を茹でてしまうと、貴重なアミノ酸が湯の中に入れてしまい、栄養価が逃げてしまいます。そこで、大豆を蒸して栄養をぎゅっと閉じ込めてしまい、非常に長い間自然醸造します。そうすると、とてもコクのある味噌が生まれます。他にもいろんな種類の味噌がありますが、この八丁味噌は栄養価が一番高く、その分若干、お値段も高いのです。

お味噌というと塩分が気になる方は、このグラフ【図4】をご覧ください。

縦軸に胃がんの死亡率をとっています。横軸には味噌汁を飲む頻度ということで、4つのグループに分けてあります。一番手前のグループが毎日味噌汁を飲むというグループです。そして、時々飲む、まれに飲む、味噌汁は飲まないというグループです。

青色が男性で、ピンク色が女性です。こうしてみたときに、胃がんの死亡率が一番低いのはどのグループかおわかりですね。毎日味噌汁を飲むというグループが、男女とも胃がんの死亡率が低く、まったく飲まないグループの死亡率が高いという結果です。



国立がんセンター調査



味噌は発酵しているという点が評価されていて、むしろ、健康食材として位置付けられています。

どうしても味噌汁というと、塩分のことが気になると思うのですが、むしろ、避けなくてはならない塩分とは、たとえばインスタント食品や外食、そして、スナック菓子などに含まれている塩分には、気をつけなくてはなりません。

最初に味噌汁に目を向けるのではなく、間食に気をつけなければならぬと思います。

ちなみに、乳がんに対してもこのような調査結果がありまして、味噌汁を一日1杯飲む人のリスクを1としたときに、一日に2杯飲む人の乳がんリスクは0.74まで下がります。一日に味噌汁を3杯飲む人のリスクは0.6まで下がるということもわかっています。

日本の乳がんは、今、非常に多いのですが、欧米に比べると患者さんが少し若いという特徴があります。

欧米は50歳過ぎから患者さんの数が増えるのに比べ、日本の場合は40歳代半ばくらいからピークを迎えます。これだけ乳がんが増えているのは、もしかしたら、朝食はコーヒーとトーストとサラダというような欧米化した食事が、若い女性の乳がんの発症の後押しをしている可能性を示唆する研究結果といえるでしょう。

◆長寿遺伝子をオンにするためには

次に、腹八分目を守るべしと、今でもよく耳にしますが、これを推奨したのは、徳川家康です。食べ過ぎはい

けないと。質素という言葉をもっとしていた家康らしい言葉です。

もう一人、同じことをいった人がいます。上杉謙信です。ただし、上杉謙信は家康のような質素を意味していたのではなく、大変にお酒が好きだったので余計なものを食べ過ぎると酒がまずくなるという意図で、腹八分目がいいといったようです。

そこで、本当に腹八分目がいいかどうかということについては現代医学で、いろいろと検証が進んでいます。

こちらのスライドのサルの実験は非常に有名なもので、皆さんもテレビか何かでご覧になったことがあるかもしれません。この2匹のサルは、同じ年齢、同じ月齢であるにもかかわらず、明らかに見目に老化の現れ方が違うことにお気づきかと思えます。

右側のサルは、すでにお腹の部分の毛が抜け落ちて、顔もほうれい線とか目の下のクマとかしわが目立つという状況です。背もちょっと縮んでいるような印象があります。

左側のサルの方はまだ顔つきも若々しく、全体に体毛もふさふさしてお腹の部分も抜けていません。

何が違うかという、長寿遺伝子がオンになっているかオフになっているかの違いです。長寿遺伝子がオンになっていれば、細胞が若々しく維持できます。しかし、長寿遺伝子がオフのままだと老化が進みます。

育て方にどのような違いがあったかという、長寿遺伝子がオンになっているサルに対しては、常に腹七分目から八分目の餌しか与えていませんでした。

長寿遺伝子がオフになった右側のサルには、常にお腹いっぱい状態にしていたという違いです。

つまり、空腹感を感じる時間が長ければ長いほど、長寿遺伝子がオンになる可能性があります。そうすると、腹八分目があながち間違いではないということになるわけです。しかし、現代にあって空腹を我慢するというのは人間にとって大層苦痛です。だからダイエットは、簡単にいかないのです。

他に長寿遺伝子をオンにするものがないかと研究

が進んでいます。どうやらその可能性がちょっとありそうではないか、というものが浮上してきました。

それは何かといえば、長寿遺伝子をオンにする飲み物、赤ワインです。赤ワインのポリフェノール的一种が長寿遺伝子をオンにする可能性がある。これはお酒飲みにとっては大変うれしいニュースだと思います。

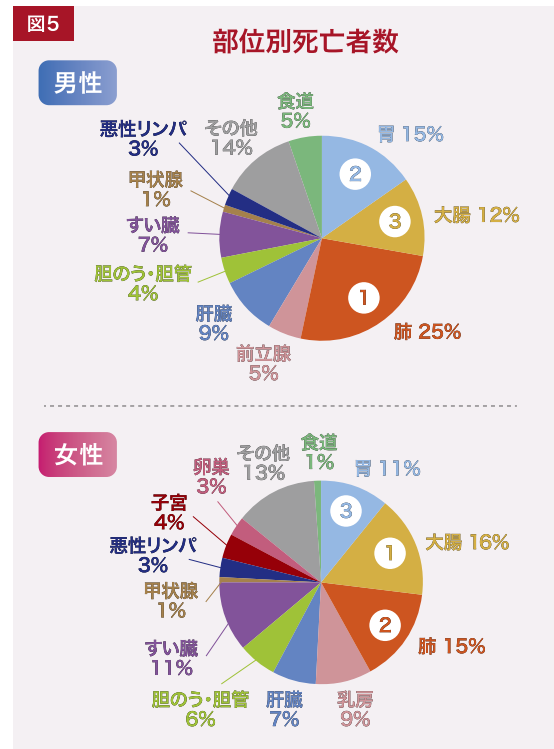
ところが、どのくらい飲んだらいいの？となった時に、長寿遺伝子をオンにするためには、赤ワインをボトルで1日30本は飲まなければならないという結果に落ち着きました。

それでは意味がないじゃないということで、今、世界中の研究者がこの長寿遺伝子の研究をしておりまして、いかにこの遺伝子をオンに維持できるかということにしのぎを削っているといっても過言ではありません。

そのうちにこれが決め手だ！と、ニュースになるかもしれませんね。皆さん、楽しみにしておいてください。

◆がんの男女別現状はどうなっているか

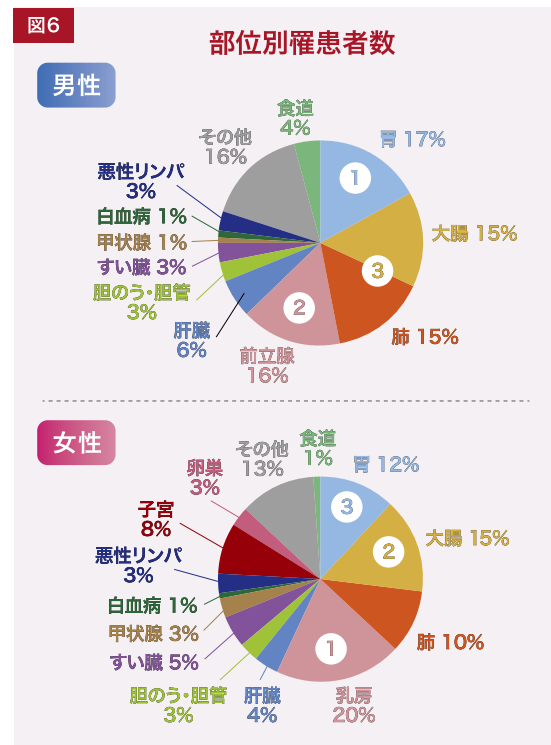
現代の男女の死因と病気から見ていきます。まず、こちらです。【図5】



部位別の死亡者数で、男女別に分かれています。ここに順位をつけていきます。男性の場合、一番多い死亡原因のがんは、肺がんですね。二番目に多いのが、胃がんです。そして三番目に多いのが大腸がんです。

女性はというと、一番が大腸がん、二番が胃がんで三番が肺がんです。それぞれ順序は違うのですが、男女とも胃がんと大腸がんと肺がんがベスト3を占めます。

もともと日本人は、胃がんが多いといわれますが、消化器がんでは、大腸がんが胃がんを抜いて、あるいは、肺がんが台頭してきている結果です。これは、あくまでも部位別死亡者数です。これとは別に罹患率といまして、どこの部位のがんに罹っている人が多いかということを示したグラフがこちらです。【図6】



順位をつけていくと、男性の一位が胃がんです。死亡原因としては肺がんが一位ですが、罹患率としてみると胃がんが一位、二番目は前立腺がんが上がってきます。そして、三番目に肺がんと大腸がんがほぼ同率です。女性は、一番がいうまでもなく乳がんです。二番目が大腸がん、三番目が胃がんです。死亡者数とはまた違うグラフになっています。

おそらく、男性の前立腺がんは、もうすぐ胃がんを抜いていてもおかしくはないといわれるくらい増えています。なぜ、この様に前立腺がんが増えていくかというと、これはひとえに長寿、長生きになったからというのが大きな要因だと思います。

女性の場合は乳がんが多く、12人に1人という確率です。私は講演では、10年以上前は30人に1人というでしたが、あっという間に12人に1人になりました。欧米の場合は8人に1人という数字になっています。

私事ですが、昨年クラス会がありまして、30人位女性ばかりが集まりました。30人位集まった中で、私も含めてなんと乳がんにかかっていた人が4人もいたんですね。

私ともう一人の方は今のところ再発はないのですが、残りの2人は骨に転移をしているという状況になっていました。まさに、30人集まって4人ですから、統計上の確率と同じくらいだなと思ったのを覚えています。早期に発見できればよいのですが、発見が遅れるとなかなか難しい側面もあります。

前立腺がんと乳がんはどちらも男性ホルモンと女性ホルモンが大きく関与しているという意味では、これまで私たち日本人にとってはあまり経験の少ないがんなのかもしれません。

◆胃がんの最大のリスクはピロリ菌

さて、スライドの徳川家康の下の肖像画が誰だかわかりますか？これがわかったらかなりの歴史通だと思います。加藤清正です。清正は、秀吉に命令されて朝鮮出兵に携わり、虎を捕って来いといわれて虎退治をしたことでよく知られ、熊本城の城造りの名人としても有名です。この2人の死因は同じで、当時最も多かった胃がんだといわれています。

胃は身体のド真ん中に位置していてわりと表面にありますから、触ってもしこりとなって触れやすく、晩年、家康は胃がんが大変大きくなっていて、上から触ってもしこりが触れると記録に残っています。

胃がんの原因は様々いわれますけれども、ヘリコバクターピロリ菌に感染しているとリスクが高く、ストレス、喫煙、塩分過多が加わると、胃炎あるいは胃潰瘍、そして、胃がんの発症につながるといわれています。

ピロリ菌はいつからあったのかという論争があります。日本の話ではありませんが、アルプスでミイラが発

見されたニュースをご存知でしょうか？

5,000年前のミイラです。凍った状態で発見され、アイスマンという名称です。アイスマンは5,000年前に生きていた人間ですが、アイスマンの胃の中にもこのピロリ菌があったということがDNAの検査ではっきりしていますから、家康や加藤清正がピロリ菌を持っていたとしても、まったくおかしな話ではないといえます。

日本のピロリ菌は、非常にたちが悪いといわれています。菌に感染しているからといって全員が胃がんになるというわけではありませんが、胃がんの人を調べると全員がピロリ菌を持っていた事実があるので、検査はしておかれた方がいいのかもしれない。

いかがですが、皆さん、ピロリ菌の検査、したことのある方、あ、ほとんどですね。したことのない方は、簡単な検査なので、機会があったらトライしてみてください。

たぶん、抗生物質を飲んで殺すといわれるかもしれませんが、ヨーグルトを食べたり、梅干しを食べたりして、その活動を抑えるといつような、抗生物質を飲まない治療法もあります。いずれにしろ、ピロリ菌がいるかないかを調べることは、自分の健康の確認の一つかなと思います。

後編は越後の虎といわれた私こと、上杉謙信が登場!!



この講演は、2017.10.27に新潟東映ホテルで行われたものです。