

現代に
活かす
戦国武将の
健康力



ときめくココロが若さの
秘訣なのよね♡♡♡



Love
恋をしましょう♡♡

越後の虎と呼ばれ、
大酒豪といわれる
上杉謙信です!



健康寿命へ

悩みなんて笑顔でふつとばそうね!
笑う角には福来るですよ♡



Smile

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

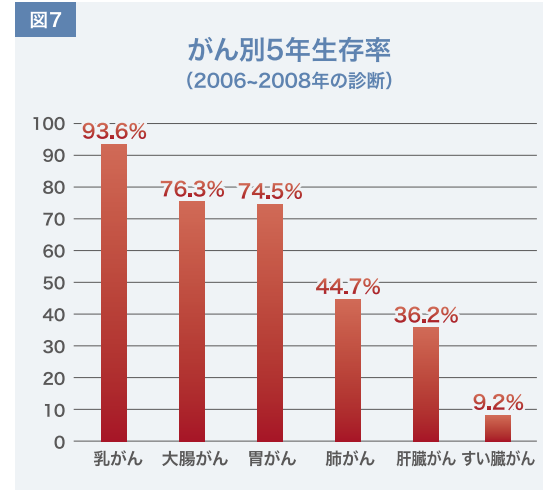
植田美津恵

◆怖い病気の第1位はがん

さて、これは「怖い病気は何ですか?」というアンケートの結果です。皆さんは怖い病気を一つ選ぶとしたら何でしょう?このアンケート結果の一番はがんです。33%の人が怖いといっています。脳卒中が二番目で21%、そして三番目が14%で認知症、心臓病という順番になっています。

一番怖い病気はがんだという方は手をあげてください。脳卒中でしょう!という方?はい、そこそこいらっしゃいますね。いや、最近は認知症でしょうという方?はい、大体同じくらいの比率でした。認知症は今三番目ですが、こうしてお聞きすると、だんだん認知症が怖いという人が増えてきたなと感じています。

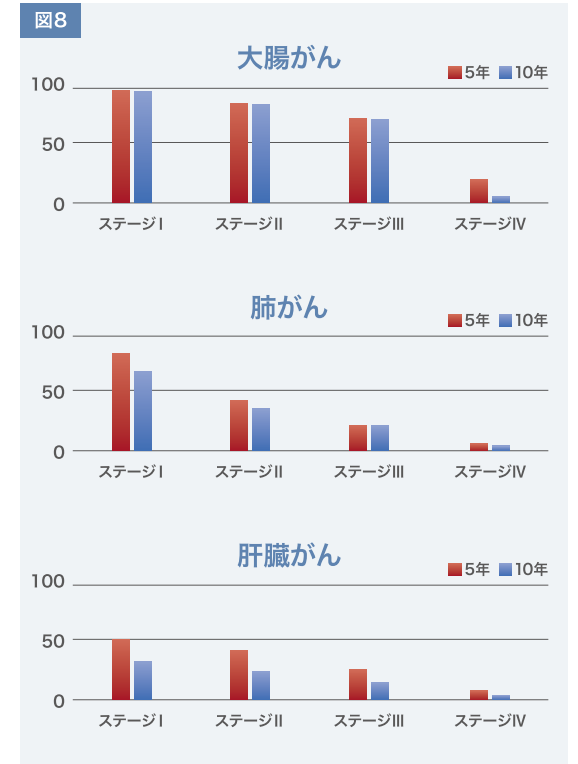
下の【図7】は、乳がん、大腸がん、胃がん等のがん別5年生存率です。2006年~2008年に診断された方のそれ以後5年間、がんといわれていない人に比べてどのくらいの人が生きているかということ調べたものです。



乳がんは早期発見できれば生存率も非常に高く93.6%です。大腸がんは76.3%です。すい臓がんともなると5年生存率は10%に満たないですね。がんは怖いという声も聞きますが、どこにできるかによって、あるいは早期発見できるかどうかによって、全然その様相が違うことも特徴です。

たとえば、大腸がんですが、【図8】は、5年生存率

と10年生存率で、大腸がんもステージIで発見されれば5年生存率も10年生存率も100%に近いのですが、ステージIV、つまり、他の臓器に転移している段階で見つければ、いずれの生存率も低くなってしまふということです。



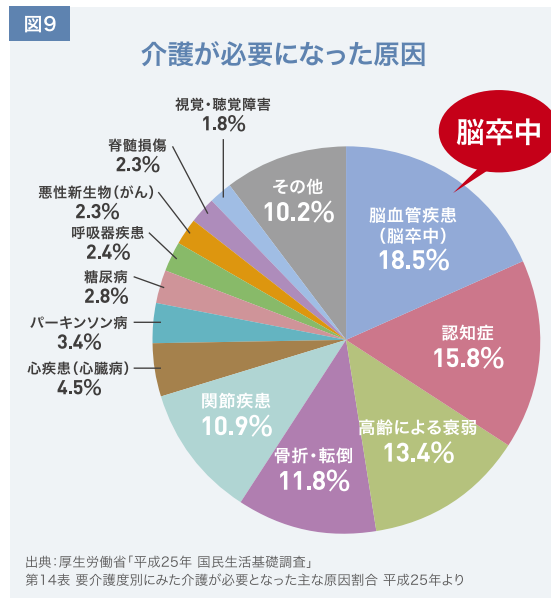
いかに早期発見が大事かということがわかります。肺がんは大腸がんとは違い、早期発見が難しいという臓器ですから、ステージIで見つかったとしても5年生存率は80%位しかなく、しかもステージIVになってしまうとかなり低くなってしまいます。

そして、肝臓がんです。こちらステージIで発見されたとしても、5年生存率は50%位しかなく、ステージIVで見つければ、全体的に5年生存率も10年生存率も低いのですが、非常に難しいがんということがうかがえます。

つまり、がんといっても様々な性質があることと、どの段階で発見できるかということによって大きく生存率が違うということになります。やはり、がん検診での早期発見は体の面でもお金の面でも、すごく大事だと思います。

◆脳卒中は要介護の第1位

では、次に介護が必要になった原因を【図9】で調べてみます。寝たきりになった原因の第1位は何であったかという、脳卒中です。怖い病気の第2位であったものが、ここでは1位です。そして二番目に認知症が入っています。三番目に高齢による衰弱、四番目に骨折転倒、五番目に関節疾患です。脳卒中が原因で寝たきりになるのが最も多いわけです。



ちなみに怖い病気のトップのがんは2.3%で随分と順位が後になってますね。脳卒中と認知症は一度罹ったら闘病生活が長くなる可能性があるということです。

先ほど登場した上杉謙信は49歳で脳卒中が原因で亡くなったと伝えられています。当時の平均寿命からすると長生きの方なのですが、他の武将に比べるとはるかに短命でした。しかも、30代くらいから脳卒中で度々倒れているので、晩年は言語障害がでて、何をいつているのか、わからないといったことも伝えられています。

謙信は、自分のいつていることが部下になかなか伝わらないので、すごくイライラしたと。部下も謙信が何をいつているか聞き取れないので非常に気を遣ったといわれています。

いかに謙信が酒好きであったかということは、いろんな方のお手紙や文書(もんじょ)で残っているのですが、たとえば、近衛前久(このえさきひさ)の手紙を読むと、あ〜、そうかというふうに思わざるを得ません。

たとえば、前久から謙信に「礼状」が送られているのですが、内容は、「この間からしょっちゅう出かけて、見栄えの良い美しい若い衆を数多く集め、大酒を飲んで、度々夜を明かして、とても楽しかった」というような手紙です。こういった類の手紙がたくさん残っているの、しょっちゅう飲んでいたんだろうなということがわかるのです。

また、上杉謙信という人は珍しく正室も持たず、側室も持っていませんでした。しかし、この時代は男性同士の関係は珍しくありませんから、「きゃもしなる若衆」つまり、見栄えのいい若い美しい男性を数多く集めたということは、おそらく上杉謙信も男性同性愛者であったということがこの手紙から伺えるのです。

日本は男性同性愛者には寛容ですね。歴史的にみても、法的に男性同性愛者、女性同性愛者を禁じたというものは一切ないのです。

毘沙門天の化身と
ウツサされた私ですが、
大酒(+梅干し&塩)で
寿命を縮めました。
みなさんも飲み過ぎには
気をつけましょう!!



◆脳卒中を早期に発見するためには？

そこで、脳卒中は寝たきりの原因の第1位で死亡原因の第4位ですから、脳卒中を早期に発見するためにはどうすればよいかを、厚生労働省がチェックリストを度々出し、早期に見つけてくださいと訴えています。

①吐き気、②めまい、③頭痛、④ろれつが回らなくなる、⑤顔が左右非対称になる、⑥物をつかんでも落とす、⑦足に力が入らず立っていることができない、⑧視野が狭くなる、⑨まっすぐ歩けない、⑩膜がかかったような視界になる、⑪人のいうことが理解できないなど、一つでもあれば要注意といわれています。

今からこのチェックを皆さんでやってみたいと思います。少し背筋を伸ばして座り直して、両手を使わずに口の口角を「ニーッ」と声を出しながら広げていただきます。はいどうぞ、「ニーッ」はい、そのまま隣の人と顔を見合わせてください。

よだれが垂れている人はいないですか？はい、よだれが垂れているとエライことです。口角は両方も均等にちゃんと上がっていましたか？片方だけが上がっていないとか、片方だけが下がっているようなことがあれば要注意です。

これが、④と⑤の(吐き気、めまい等がグルーピングされます)顔が非対称になるということです。大抵、脳がアタックを受けるとどちらか半身に異常が起こってくるので、両方下がってくるという人は、また、別の病気かもしれません。

片方だけの異常に本人はなかなか気づくことができませんので、時々家族や周りの人が気づいて、注意してあげなければなりません。

◆豊臣秀吉と前立腺がんの関係

前立腺がんは男性にとってとても、大きな関心事だと思うのですが、スライドの左側に出ている肖像画、これは誰かおわかりですか？

そう、豊臣秀吉です。秀吉の女性好きは大層有名です。先ほど家康は22人の側室がいたというお話をしましたが、女性好きとして知られている秀吉は何人の側室がいたでしょうか？

一番前の男性に聞いてみたいと思います。40人ですか？いやいや、ちょっと桁が違うんです。秀吉の側室が一番多い時で300人いたんだそうです。

宣教師のルイス・フロイスが書いています。それくらい女性が好きだったわけです。

けれども、残念ながら子種がなかったようで、今では秀頼も秀吉の子ではないという説が有力ですね。晩年は何で亡くなったかよくわかりません。62歳で亡くなっているのですが、脳の機能障害が起きている可能性があります。尿漏れ、尿失禁もあり、早くからおむつをしていたと伝えられています。

女性好きということも相まって、前立腺に何か異常があったのではないのでしょうか。

前立腺がんは乳がんと同じで骨や脳によく転移するといわれているので、もしかしたら、晩年、脳に転移があったのかもしれないということにかこつけて、前立腺がんのお話をします。

◆前立腺がんのハイリスク要因

真ん中が正常な前立腺です。この丸いのが膀胱です。膀胱の出口を取り囲むようにして前立腺が存在しています。こちらは前立腺がんです。外側の組織にがんが発生している様子で、こちらが肥大で、大きくなってしまっています。

肥大とがんはとても良く似た症状を呈し、どちらも前立腺に異常が生じることによって尿道が細くなるので、どうしてもよくトイレに行くとか、トイレに行ってもスッキリしないというような症状で気づくことが多いようです。頻尿、残尿感です。

そして、PSAという血液検査、こちらが、4が正常値(基準値)とされていますが、それを超えて徐々に上がったり、急激に数値が上がると要注意で、このPSAを50歳を過ぎたら受けることが推奨されています。

50歳以上というのは、リスクとして、50歳以上になったら誰でも前立腺にがんの一つや二つはあると思ってもおかしくはないとよくいわれています。

なぜ、前立腺がんになるのかというリスク要因で

すが、動物性脂肪過多といわれています。しかし、動物性脂肪は必要な栄養素です。とりわけ今、高齢者の方々が和風に偏り、肉を食べない。そのため、貧血気味になっているということが問題になっています。高齢者であっても週に2、3回は良質な肉を食べなければいけないということです。

もちろん、動物性脂肪過多はよくないですが、この動物性脂肪を基にして男性ホルモンや女性ホルモンが作られるのです。しかし、場合によってはこの男性ホルモンや女性ホルモンが前立腺がんや乳がんを大きくしたりすることにつながっていくので、動物性脂肪の食べ過ぎはよくないといわれています。

また、睡眠不足もよくありません。前立腺がんも乳がんもとてもよく似ているのですが、睡眠不足がハイリスク要因になっています。女性の場合は夜勤を長くやっている看護師さんにわりと乳がんが多かったり、作家に乳がんが多いですね。向田邦子さんも乳がんでした。

男性も睡眠不足がハイリスク要因です。何とポーランドでは、40年近く三交替の仕事についていた男性が退職間際に前立腺がんであることが判明しました。彼は「長年、睡眠のリズムが乱れるような職に就かせた会社が悪い」と会社を訴え、労災がおりたということがニュースになりました。国も会社も睡眠不足が彼の前立腺がんのリスク要因であることを認めたわけです。

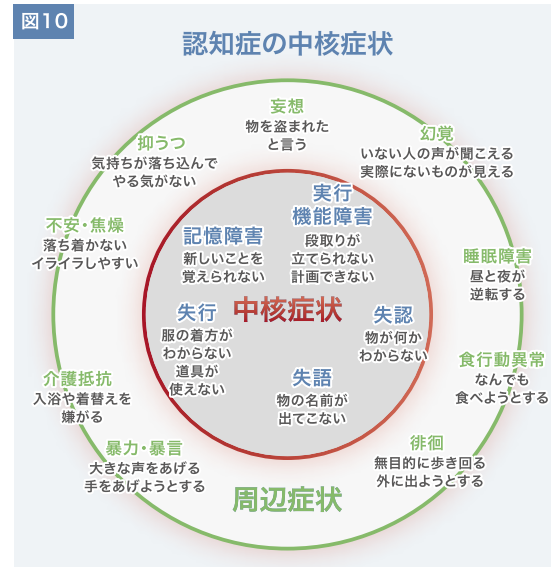
胃炎があったり、喫煙がよくないともいわれていますが、今や長寿になりましたので、がん家系であるかないかとかリスク要因があるとかないとかではなく、誰でもがんになるリスクを抱えていると思った方がいいと思います。

◆認知症は現代人の大きな課題

戦国武将のお話に戻ります。先ほど、認知症が怖いという意見がありました。怖いものの一番はがんでした。しかし、認知症というところで手をあげられた方も多くいらっしゃいました。

認知症の症状でまず思い浮かぶのは、徘徊、暴力暴言、食行動異常、幻覚幻聴等などが印象的に強いのですが、こういう症状は周辺症状で、認知症の本

来の症状ではないのです。【図10】



認知症の中核症状は、記憶障害、失語、失認、失行、実行機能障害で、これが本来の認知症の症状です。しかし、周りの人のケアや対応がよくないことで、非常に不安が湧き起こって徘徊する、幻覚、暴力をふるう、暴言が出てくるといわれています。

私たちは認知症の方々への対応にまだ慣れていないので、財布がないといわれたら、「えっ何ってんの？」とついつい声を荒げてしまったり、徘徊や外に出て歩き回ったら、無理やり引きずってでも戻そうとする。そうではなくて、相手にもそれなりの理由があるわけだから、きちっとした対応をすれば、周辺症状はほとんどなくなるといわれていますが、なかなかそういうふうにはいきません。

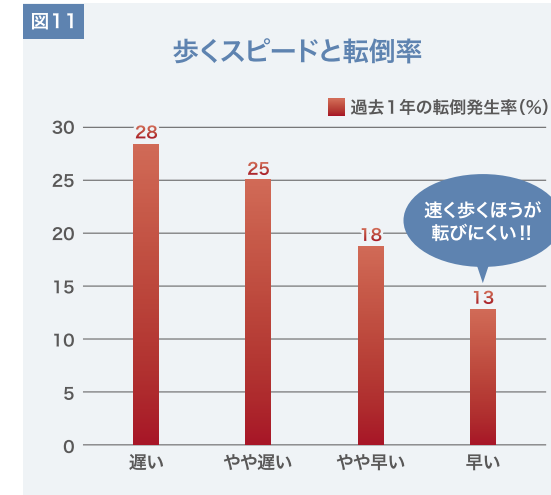
これから認知症患者はどんどん増えていくといわれているので、認知症患者さんのケアは、私たちの大きな課題だと思います。

実は、認知症が疑われた武将がいるのです。明智光秀です。光秀がどうして本能寺の変を起こしたかということが歴史上度々話題になりますが、ある説によりますと、光秀は、老人性うつや認知症があったので、訳の分からない言動や、突発的に本能寺の変を起こしてしまったといわれています。

老人性うつと認知症は非常に区別が難しく、光

秀自身もしかしたら、信長に切られるのではないかと、いつか酷い目にあうのではないかと鬱々とした状態だったといわれています。

これは、歩くスピードと転倒率【図11】ですが、歩くスピードが速ければ速いほど転びにくいことがはっきりしてしまっていて、過去1年の転倒発生率を見ていくと、早く大股で歩くことを日頃からよくやっていた方がいいということです。



◆戦国武将に学ぶ健康力

戦国武将から学ぶいきいき10カ条です。そろそろ、まとめに入りたいと思います。これは資料がありませんので、しっかり書き留めていただくか、あるいは頭の中に植えつけていただくことになるかと思っています。

私は二度がんといわれてショックでした。一度

目と再発の時とどちらがショックだと思いますか？そう、二度目です。一旦治ったと思ってもかかわらず、1年もたたないうちに二度目の宣告を受けるのは中々つらいものがあります。

しかし、いまだに再発の可能性はついて回るとはいえ、この様に元気で社会で仕事をしている私にとっては、あの時どうやって乗り越えたかな、ということを考え、戦国武将の生き様と合せて「いきいき10カ条」を作りましたので、それをご紹介したいと思います。

まず、第1条、皆さんは何だと思えますか？辛い時にもいきいきできる一番大事なこと。何でしょう？そう、「笑う」。笑うは二番目にさせていただきました。

1番目は「恋をする」をあげました。皆さんの中で結婚されている人は不倫をしようと思うかもしれません。そうではなくて、常にときめきを持っていたい。芸能人を見て、きれいだな、かわいいな、カッコいいなと思う気持ちが大事です。

恋をしてから、がんが小さくなったとか、消えたとかという話を時々耳にします。いかに、人間にとって恋をするのが大事かです。徳川家康を思い出してください。

二番目は「笑うこと」です。おかしい時に笑うということではなくて、辛い時に笑うということトレーニングしなければならないと思っています。

私は2回目のがんの告知を携帯電話で受けました。作中に携帯電話がかかってきて、ディスプレ



イを見たら病院からの電話であることがわかりました。緊急の電話で、病院からの電話です。いい話であるわけがないので、見たとたんに「私、再発したんだ」って思いました。

担当医は、検査の結果が出る次の受診日の前に、私に早く教えてあげようと思ったらしいのです。仕事の打ち合わせ中だったのですが、すぐに電話に出たところ、「再発している。抗がん剤が必要だ」と、ショッキングな話でした。

話し終えて、仕事に戻らなきゃいけないというときに、暗い顔をしては相手の方に申し訳ないので、トイレに立ち寄り、気持ちは真っ暗なのに笑顔を作り、仕事に戻ったという記憶があります。

辛い時に笑う。これはなかなか難しいのですが、そうすることによって、早く前に一步進むことができるのを実感しています。

今でも、あ～辛いな～と思った時に、どうしても下ばかり向きがちになるのですが、わざと笑ったりするので、たぶん、私を見ている人は、不思議に感じたと思います。だけど、それくらいでないと乗り切れることはできなかったと思っています。

3番目。自分一人の力ではどうにもならないこともあり、なるようにしかならないわけですから、この世に私が生きていることは、生かされていると思っています。もう、なるようにしかならない、何とかなるさと。

これは、武将たちが腹をくくるといふ表現をしますけれども、正にそれに等しいと思います。

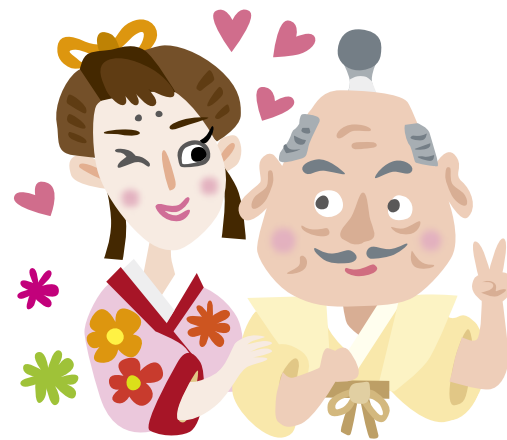
4番目は「写りの良い写真を眺める」ということです。武将たちはたくさん自身の肖像画を描かせていますけれど。

年とった自分や病気でやつれている自分を写真で撮るのはなかなかできにくい。ですが、それでもきれいに化粧した写真を撮ったりして自分を客観的に見て、自分を好きになる。

私は、病気になった自分を否定するのではなく、好きになるということを目指して自分の写りの良い色々な写真を眺めようと思いました。

5番目は、あまり先のことを考えてもわからないという世の中ですので、「近々の楽しい予定を立てよう」と心掛けています。もうすぐ、乳がんの定期

いきいき健康力のNo.1は
恋をすること♡♡



No.2はよく笑うこと。
No.3はケセラセラの腹づもりよね!!

検診の月が来るのですが、やはりドキドキしますね。また、再発なんていわれたらどうしよう。でも、その時のために楽しい予定をなるべく早く立てるということです。

6番目に、「自分だけの楽しみを持つ」。何でもよいのですが、すごく自分の心が安らぐということが一つあればいいなと思います。山登りでもいいし、カラオケでもいいし、読書でもいいし、何でもいいと思います。

7番目、「好きな動物になった自分を想像する」というのは、いわば現実逃避に近いです。どうしても暗いことばかりを考えがちなので、発想をかえてみる。好きな動物、猫でもいいし鳥でもいいけれども、私は、何がしたいかという想像力を身につけたいと思って、実践してきました。

そして8番目は、「音楽を聴く」。これは、副交感神経に刺激を与えてくれて、リラックスモードに入りますから、音楽を聴くのは、すごくいいことですね。

緊張しているとがん細胞も緊張して攻撃してくるので、自分の好きな音楽を聴いて、なるべくリラックスを心がけるということです。

そうはいつでも9番目、たまには泣いたり泣き言をいったり、なんで私だけがこんなことにならなきゃいけないの、とかのセリフも行ってみたくなる

時もあると思いますから、その時のために「何でも話せる人を持つ」ということです。ただし、口の強い人でないと、ということはいえると思います。

最後の10番目は、「誰かのために、何かのために生きる」という、そういう心掛けです。わりと女性が得意かもしれません。

小林麻央さんが余命より長く生きながらえることができたのは、子供や海老蔵さんために生きなきゃと強く思ったと思うのです。平日頃から、誰かのために何かのためにと思っている人は病気になった時でも強いなと思います。

男性は自分のことしか考えていない人が多いので、病気になった時にポキンと折れてしまって、そのまんまということがあるので、ここは女性を見習っていただきたいなと思います。

ここで皆さんに最後の写真をお見せしたいと思います。

皆さんがどんな反応をするか、え～ってうか、わ～ってうか、何それ!ってうか、何だこれ!ってうかわかりませんけれども、どのような反応をしていただけるか、とっても楽しみです。

★ 戦国武将のいきいき10カ条 ★

1. 恋をしよう
2. よく笑おう
3. どんな事でもなんとかなるさと思う
4. 写りの良い写真を眺めよう
5. 近々の楽しい予定を立てよう
6. お気に入りの物を持ったり、自分だけの楽しみを持つ
7. 好きな動物になった自分を想像しよう
8. 素敵な音楽を聴こう
9. 何でも話せる人を持つ
10. 誰かのために、何かのために生きよう



いかがでしたか。
この植田先生のお話は、
受講者のアンケートで、
満足度100%と絶賛された
講演です!!

◆おわりに

では、最後の1枚ぜひご覧いただきたいと思います。笑っていただけましたか?これ、私です。マリリン・モンローっていう女優さんは本当にかわいくなって、あんなふうになりたいなあと、ちょっと化粧を真似したらそれらしくなったものですから、服装もそれらしくして写真を撮ってみました。

こういう楽しみも必要です。皆さんもあんなふうになりたいって思ったら、絶対なれますから。

今日、お名刺交換した方、私の名刺の裏側にこの写真があるはずですよ。お気づきになりましたでしょうか。名刺交換をした方、ぜひ、お休み前にもう一度この顔を見て、いい夢をご覧いただければ幸いです。どうもご清聴ありがとうございました。

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。