

平成24年度特集「ドクターの健康法」①

第1回:キッコーマン総合病院 生活習慣病内科部長

さ さ き の ぶ か ず
佐々木 信和 先生

けんこうちょうじゅ

1. 健康長寿と生活習慣病

生活習慣病を定義するのは難しいのですが、高血圧、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症(痛風)など、生活習慣が要因となって発生する諸疾患を指す概念です。メタボリック症候群(メタボ)も生活習慣病と言ったらお分かりでしょう。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症に関与し、かつ心臓病や脳卒中や肝臓病や腎不全、がんなどを引き起こすことから、死因の約60%に関与する疾患の総称と言い換えられます。

厚生労働省はメタボ撲滅のために①適度な運動②適度な食事③禁煙④サプリメント、を挙げていますが、これらは疾患予防というレベルを超えて、さらに健康長寿を目指した医学的アプローチと言えます。メタボは内臓脂肪の増加により、炎症を抑制するアディポネクチンが減少する事が血管疾患などを引き起こすと考えられています。メタボの人のほとんどは、腰痛・膝痛で苦しんだり、ストレス食いをしたり、ニコチン依存症になったりして、健診や人間ドックで受診を勧められて病院の門をくぐります。しかし中には、健診を受けずに知らないうちに病気が進行し心筋梗塞や脳卒中で救急受診し、はじめて生活習慣病を指摘される方もおられます。

可能ならば、積極的に健診や人間ドックを受け、無症状のうちに治療を開始するのが望ましいのです。また女性では、閉経後ストレスに適応する力が低下し、生活習慣病を発症しやすくなります。重要な事は、合併症を持ち辛い生活をしながら寿命を延ばす事ではなく、いつまでも元気に楽しく社会生活を営みながら健康寿命を延ばしていく事です。そして、来るべき疾患の予防と治療に早期に取り掛かる事が現在の医学の課題です。

百歳以上の高齢者を百寿者と言いますが、百寿者も高血圧、骨粗鬆症、白内障、サルコペニア(筋肉減少症)を持ちそれらとうまく付き合いながら生活しています。百寿者には、特徴的な老化による炎症が起こっていて、しかし何かその進行を防ぐ因子があると考えられています。その候補がアディポネクチンです。正に生活習慣改善が健康長寿に有効であると考えられています。また炎症を抑制するものに、ファイトケミカルのサプリメントが有効である可能性も指摘されています。ファイトケミカルとは赤ワインのポリフェノール、トマトの赤色成分のリコピン、大豆のイソフラボン等といったら合点して頂けるとと思います。抗炎症作用の他、抗酸化作用も持っています。

2. ドクターの健康法 ヒスタミン神経を働かせて食事を楽しむ

私がこの分野に興味を持つのは自分自身が、いわゆるメタボだからだと思います。飲酒も喫煙もやりませんが、食べるのは楽しみです。その上、脱水を伴う運動を控える様に主治医！から言われていますので、メタボに拍車がかかります。欠食をしない様に気をつけながら、「ヒスタミン神経」を働かせて食事を楽しみに生活しています。

◎「ヒスタミン神経」を働かせると以下の事が起こります。

1) 満腹中枢に働き食欲を抑える

2) 満腹中枢から交感神経を介して

(i) 内臓脂肪を分解し、その合成も阻害する (ii) 安静時のエネルギーの消費を高める

「ヒスタミン神経」働かせるためには、良く噛み、そしてヒスタミンの原料であるL-ヒスチジンを食べる事です。

幸い米飯はパンなどに比べ咀嚼能力が数倍必要で、ヒスチジンはマグロ、ハマチ、イワシ、サンマなど日本食に頻用される食材に多く含まれています。日本食をとる様に心がけ、今は魚を食べるのが楽しみです。

