

## ぶらくり会26年5月例会報告

開催日時：5月20日（金）午後6時30分～午後8時

開催場所：神戸市勤労会館405号室

講師：山中 若樹（やまなか なおき）先生

明和病院 理事長・院長

講演テーマ：「健康長寿を果たすー老化を早めず、がんは早く発見」

出席者数：28名

本年5月度のぶらくり会例会は、肝臓を始めとした消化器官のご専門で、兵庫県下でもトップクラスの臨床実績を誇られる西宮市の明和病院理事長・院長の山中若樹先生を講師にお招きして、健康長寿についてお話しを伺いました。

先生がお勤めの明和病院は、第二次世界大戦中に旧日本帝国海軍の命により開発された戦闘機「紫電改」を製造した川西航空機（現・新明和工業）の附属診療所としてスタートしたが、戦後の昭和20年10月、戦時中は工場近隣の市民に大変迷惑をかけたとの理由により、市民病院として設立、診療を開始し現在に至っているとのことでした。新明和工業といえば、先頃、ニュースキャスターの辛坊治郎氏がヨットで太平洋横断中に遭難し、救助された水陸両用飛行艇U-2の製造元でもあります。

さて、先生の健康長寿に関するお話は、断片的にどこかで聞いたことがある、あるいは見たことがあるというものもありましたが、殆んどその場限りの知識として終わっていたと思います。この度のご講演でお聞きした内容をそのまま実践できればおそらくは元々プログラミングされていた寿命を何年かは延ばすことができるのではないかと思います。

ご講演でお聞きしたうち、古堅の教え他、特に印象に残っている事柄を以下に記しますので諸兄の健康長寿のご参考にしていただければと思います。

日本人の平均寿命は、18世紀では30才未満、19世紀になって医学の進歩により大幅に伸び、特に最近の100年間では2倍近く伸びているとのことでした。そして現在では日本人女性の平均寿命は世界1位、男性は5位と長寿大国となっています。長寿の理由としては、国民皆保険であること、経済状況・衛生環境が良好なこと、新生児の死亡率が低いこと（世界一）、感染症による死亡が少ないこと、等があげられるとのことでした。

既に、長寿大国になっている日本ですが、問題は如何に健康で長生きできるかです。先生によれば、健康寿命を延ばす肉体と精神に関するポイントは以下の4点だそうです。

- ① 生活習慣病の予防・・・検診で8年稼ぐ（寿命を延ばす）
- ② 動物の基本を守る・・・動く
- ③ 食・・・八七分目、バランスの取れた食生活
- ④ ボケない・・・適度なストレスと頭を使うこと

次に現在でも肝に銘じる必要のあると思われる東西の古堅の教えをご紹介します。  
まず、西洋医学の父と言われている古代ギリシャのヒポクラテスが紀元前4世紀に残した格言です。

- ① 火食は過食に通ず
- ② 月に一度断食すれば病気にならない
- ③ 人は自然から遠ざかるほど病気に近づく
- ④ 病気は食事療法と運動によって治療できる
- ⑤ 賢者は健康が最大の人間の喜びだと考えるべきだ
- ⑥ 人間がありのままの自然体で自然の中で生活すれば120歳まで生きられる
- ⑦ 病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医者はこれを手助けするものである
- ⑧ 健全なる体を心掛ける者は完全なる排泄を心掛けねばならない

日本では、江戸中期（17世紀）に貝原益軒が84歳の時に著した「養生訓」で残した語録に以下のものがあります。

- ① 凡そ大酒・大食する人は、必ず短命なり
- ② 晩食は朝食より少なくすべし
- ③ 老いは小食を旨とせよ
- ④ 酒は天の美禄なり、少し飲めば、人に益あり、多く飲めば、人を害する
- ⑤ 新しきを食うべし（酸化物質を避ける）
- ⑥ 深更にいたりて食すべからず、消化せざるうちに早く臥せば病となる  
・・・BMAL1という脂肪を蓄積させるたんぱく質が夜10時以降急増し、  
午前2時～4時にピークに達する。

いずれもかつてどこかで聞いたことのある事柄だと思いますが、全てを実践となるとなかなか難しいのではないのでしょうか。

ところで、お酒を嗜まれる方は多いと思いますが、貝原益軒が「酒は天の美禄なり、少し飲めば、人に益あり、・・・」と言っているように、お酒とは上手に付き合っていきたいものです。先生からは、お酒との付き合い方について以下の各項目をご教示頂きました。

- ① 酒3合 大ビン3本 ウイスキー1/4ボトル以上20年続けると肝硬変

- ② たんぱく質をとってから飲むーすきっぱらで飲まない
- ③ 飲む順番・・・度数の低いものから
- ④ 水分をとりながら飲む・・・脱水予防
- ⑤ カロリー過剰に注意
- ⑥ アルコールの肝臓での分解速度  
7-8 g/時間 大ビン3時間
- ⑦ タウリン (たこ、いか、かき)、ビタミンを摂る
- ⑧ 湯船につからずシャワーにする

また、節度ある飲酒量は1日平均で純アルコール約20gに相当する量だそうで、酒類ごとで概ね以下が目安だそうです。

	量 (ml) めやす	K c a l	糖質 (g)	アルコール 度数 (%)
日本酒	180 (1合)	185	7.4	15.1
ビール	500 (大ビン1本)	202	15.6	4.6
発泡酒	500	227	18.2	5.3
焼酎	100	142	0	25
ワイン	200 (ボトル1/3)	145	3	11.6
ウイスキー	60 (ダブル1杯)	135	0	40
ブランデー	60	135	0	40

また、福島原発の事故以来、放射線とガンに関することが取りだたされていますが、国立がんセンターが2011年に発表したどのような要因でガンになるリスクがあるかを開示して頂きました。

要 因	ガンになるリスク
<ul style="list-style-type: none"> <li>・2000 ミリシーベルトを浴びた場合</li> <li>・喫煙</li> <li>・毎日3合以上飲酒</li> </ul>	1.5倍
<ul style="list-style-type: none"> <li>・1000～2000 ミリシーベルトを浴びた場合</li> <li>・毎日2合以上飲酒</li> </ul>	1.4倍
<ul style="list-style-type: none"> <li>・やせすぎ</li> </ul>	1.29倍
<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満</li> </ul>	1.22倍
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足</li> </ul>	1.15～1.19倍
<ul style="list-style-type: none"> <li>・200～500 ミリシーベルトを浴びた場合</li> </ul>	1.16倍
<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分の取りすぎ</li> </ul>	1.11～1.16倍
<ul style="list-style-type: none"> <li>・100～200 ミリシーベルトを浴びた場合</li> </ul>	1.08倍

・野菜不足	1.06 倍
・受動喫煙	1.02～1.03 倍

放射線によるガンのリスクも心配ですが、それと同様あるいはそれ以上に日常生活の中にもガンのリスクが潜んでいることがわかります。

最後に、ガンは様々な要因が絡み合って発症するものと思いますが、中でもガン毎の危険因子についてご説明頂きました。

がんの種類	危険因子
食道癌	タバコ+アルコール、逆流性食道炎
咽頭がん	タバコ
胃がん	塩分過剰、潰瘍反復、ピロリ菌
肺がん	タバコ、肺腺維症、塵肺
肝がん	B型、C型慢性肝炎、脂肪肝、アルコール
胆嚢がん	高齢者—有症状胆石、慢性胆嚢炎
膵がん	中年からの糖尿病、慢性膵炎
大腸がん	大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎
乳がん	授乳歴無し、月経期間が長い、肥満
子宮がん	びらん

健康で長生きするという誰もが抱く願望を現実のものとするため、先生にご教示頂いた事柄を念頭に、毎年検診を受け、できる限り体を動かし、食生活は腹八分目を旨とし、ボケないように適度なストレスを感じつつ頭を使って、生涯現役を目指したいものです。

ぶらくり会世話人 平林 義康 (大学20期)