

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。5月は、薬剤師による投稿です。

### 命の(為の)食事で健康寿命を延伸する

本コーナーでは、過去にも健康寿命延伸の為のトピックが立てられてきましたが、今月は、食生活、および生活習慣の観点から健康寿命延伸の秘訣をお伝えします。

#### 医療費の削減に必要なこと

医療費を削減する為には、**食生活の改善・生活習慣（運動、および喫煙などの嗜好習慣）の改善**に向け、一人一人が取り組むこと、国を挙げて社会全体で取り組むことが重要であり、必然的に健康寿命の延伸に繋がります。これこそが、多額の費用を掛けて医薬品を開発するよりも、効率的なのではないかと考えます。

#### 健康寿命を延ばす為に

日本人の死因第一位は、悪性新生物です（2014年厚生労働省調べ）。ゆえに健康寿命を延ばす為には、**発がん予防**に努めることが鍵となります。

以下、がんの三大因子です。

##### 1. タバコ

タバコの煙には、**4,000種類**の化学物質が含まれています。その中には、**200種類**以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は**50種類**以上にのぼります。有害物質のなかでも、よく知られているのは、ニコチン・タール・一酸化炭素です。この他にも、ペンキ除去剤に使われるアセトンや、アリの駆除剤に含まれているヒ素、車のバッテリーに使われているカドミウムなど、身体に大変有害な物質が含まれ、タバコの煙から発生します。加えて、受動喫煙も問題になっています。

##### 2. 感染症

肝臓がんは、**B型・C型肝炎ウイルス**、胃がんはピロリ菌、子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスによって感染し、発症します。

### 3. 欧米化した食生活

欧米化した食生活で問題となるのは、コレステロールです。コレステロールは、体内で生成されますが、分解はされません。余分なコレステロールは、体外へ排出されるのですが、身体のどこかで炎症が起これば、それを修復するためにコレステロールが作られます。コレステロールは、性ホルモンへも変化します。性ホルモンは、乳がん・子宮体がん・卵巣がん・前立腺がん等を発症させる要因になります。また、コレステロールは、肝臓では胆汁酸に変化します。胆汁酸の増加は、大腸がんを増加させます。ゆえに食事・生活習慣の改善は、生活習慣病・がんの発生予防に繋がります。

### 食生活の改善

健康寿命の延伸を目的とした食生活の具体的な内容は、2016年の日比谷診療所だより10月号にも掲載しています。

\*参考：がんを防止する食生活

[http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2016\\_10.pdf](http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2016_10.pdf)

以下、おさらいポイントです。

- 白物5品目を（白米・パン・麺・小麦粉と砂糖で作った菓子・ジャガイモ）の摂取をなるべく控える。
- 野菜や果物は、皮ごと食す。小魚は、皮ごと骨ごと頭ごと食べてみる。
- 穀物は全粒のものを食べる。
- なるべくドレッシング・サラダ油は使わずに、オメガ3（主に青魚・亜麻の種・エゴマの種・チアシード・クルミ・海藻などに含まれる）の油を使う。例えば、熱い料理には、暑い地方の植物油（オリーブオイルやココナッツオイルなど）を使う。体温が高い動物の脂（ラードやバターなど）もおススメする。
- 依存性が高くなる塩分・化学調味料の摂取を控える。

これらに共通している食品として、インスタント食品・スナック菓子・おみやげ物の菓子・ファーストフード（fast food）等が挙げられる。また、これらには、合成保存料も含まれているので注意が必要である。



### 生活習慣の改善

食生活の改善と併せて、生活習慣の改善にも取り組みましょう。以下、具体的な項目を示します。

#### 1. 禁煙

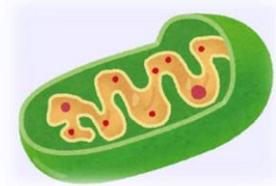
喫煙は、**ニコチン依存症**を招きます。さらに脳卒中・狭心症・心筋梗塞などの循環器疾患、**COPD**といわれる肺疾患、歯周病、その他精神疾患など全身に被害をもたらします。また、肺に限らず、口腔・舌・喉頭・食道・胃、その他の臓器にがんを発症する要因にもなります。

昨今、吸っている本人だけではなく**受動喫煙**の被害も深刻となっています。タバコは嗜好品ですが、自分の勝手、個人の自由では済まされない問題です。

#### 2. ミトコンドリアを増やす生活のススメ

ミトコンドリアは、食事から得られた糖質や脂肪などの栄養素と、呼吸によって取り入れられた酸素を合成して**ATP（アデノシン三リン酸）**を生成します。ATPは、活動のエネルギー源であり、身体のほとんどの細胞内部に備わっており、一旦、細胞に何らかの障害や異変が生じると、これを察知します。他の細胞に危険を及ぼすと判断されれば、異物を分解して体内から排除する働きをします。すなわち、がん細胞などの不要な細胞を駆除する役割も担っているのです。

ミトコンドリアには、アンチエイジング効果も期待されていますが、年齢と共に減少していきます。



##### ① ミトコンドリアを増やす具体的な方法

ミトコンドリアを増やすには、**身体に負荷をかける**事がポイントです。

##### ● 有酸素運動をする

脂肪を燃焼するので、ミトコンドリアが増加します。普段から姿勢を正して、深呼吸をしながら歩くようにしましょう。

##### ● 空腹を感じる

身体は、空腹になると、エネルギーが足りないと感じて、ミトコンドリアが増加します。ポイントは、食後に運動するのではなく、積極的におなかを空かせてから運

動することで、よりミトコンドリアを増やすことができます。

以下、空腹時の体内の働きです。

### ◆ 1 グーッと！

若返りホルモンの成長ホルモンが分泌されて、粘膜にできたがんの芽を取り除く

### ◆ 2 グーッと！

若返り遺伝子のサーチュイン遺伝子がオンになり、細胞内の遺伝子を修復する。

### ◆ 3 グーッと！

長寿ホルモンのアディポネクチンが分泌されて血管を若返らせる。

空腹時こそ生命力が湧いてきて、お腹がグーッと鳴るのです！



### ● あえて寒さを感じてみる

日頃から薄着の人は、酸素と脂肪を燃焼する**非震え熱生産**が行なわれていて、ミトコンドリアが増加します。つまり積極的に寒さを感じるようにすれば、身体が寒さに反応し、ミトコンドリア増加に繋がります。ちなみに、寒さを感じて、筋肉中のグリコーゲン（糖）が燃焼されブルブル震えだす**震え熱生産**もあります。これは、厚着の方に見られるものです。ミトコンドリア増加の見地から、身体が冷えない程度に、厚着よりは薄着をおススメします。

### ● 早寝早起き・昼寝のススメ

朝陽を浴び、背筋をピンと伸ばして深呼吸をしましょう。ミトコンドリアも活性化します。睡眠時間をしっかりとることも大切ですが、15分程度の昼寝でも十分です。横になっての一眠りで身体を休めると、ミトコンドリアも元気になります。

### ② ミトコンドリアの働きを助ける栄養素

以下に成分と含有される代表的な食品を示します。

- タウリン：イカ、タコ、魚介類などに含まれる
- ビタミンB群：うなぎ、豚肉、玄米などに含まれる
- 鉄分：レバー、卵黄、あさりなどに含まれる

### 3. ストレスと上手に付き合う

身体は、**性ホルモン**によって制御されています。ストレスという巨大な敵に立ち向かう際に、アンドロゲンというホルモンが分泌されますが、ストレスの多い男性は、アンドロゲンにより前立腺がんが生じやすくなります。また、アンドロゲンは、脂肪細胞中のアロマターゼという酵素により女性ホルモンに変化する為、女性は、乳がん（男性にも発症する）・卵巣がん・子宮体がんが発症しやすくなります。ストレスがかかると、免疫力が低下し、がん細胞を抑える力が弱められます。加えて、活性酸素が増加して細胞が傷つけられ、その修復の為にがん細胞が増えるという悪循環が生じます。ストレス解消の為に喫煙や過度の飲酒などが、逆にがんを成長させることになるので、生活習慣の改善に加えて、ストレスに善処することも重要となります。

### 4. 過度の飲酒を慎む

**酒は百薬の長**といわれていますが、アルコールは、**蓄積毒**といわれています。そして、一生のうちに飲める**極量**は決まっているそうです。極量を超えて飲み続ければ、肝臓に悪影響を及ぼし、**肝炎→肝硬変→肝がん**に進行します。“若い頃は、あれ程飲めたのに、歳をとったら、お酒に弱くなった”と感じる方は、既に極量に達しているのかもしれませんが。お酒の種類として、糖質の入った醸造酒よりも糖質の少ない蒸留酒の焼酎・ウィスキー・ブランデーなどを薄めて飲まれることをおすすめします。

以上、様々な理由により薬の長期服用をしいられるようになる前に、また、健康な日々を過ごせるように、是非、食事・生活習慣の改善に目を向け、実践していきましょう。



#### \*参考書籍

- 「明るく前向きになれる乳がんのお話 100」南雲 吉則著
- 「大切な人をがんから守るため今できること。命の食事」南雲 吉則著