

高齢者のための健康論

松平忠志(応化会)

まえがき

ヒトは元気な時は、付き合う相手も元気なので、近くに迫っている“古い”の現実を感じない。そして、90歳近くなると、先輩、友人、親族などが、次々と脱落して行き、真剣に考えざるをえなくなる。

私は今年3月で、満90歳になった。体力・気力の低下は否めない。健康のバロメーターとして続けてきた高麗山へのウォーキングも、難しくなってきた。だがまだ、諦めきれずに悪戦苦闘している状態だ。

それでも、同年令の中では“一番元気だ”と言われる。先日も、久しぶりに小学校のランチ会を開いたが、参加者は、2人だけになってしまった。

そこで何かヒトの役に立てそうな情報を発信できないものかと考えた。自分の体調管理だけでも大変だが、悪戦苦闘中だからこそ、それなりの意味があるはずだと考え、この拙文を書いた次第だ。

一方、世の中には「年寄りが健康に過ごすための情報」が溢れている。

特に最近「フレイル(廃用症候群)対策」が強調されている。「体を動かせ。動かさないと動かなくなる。」というものだ。そのような常識は、ここでは敢えて省略し、盲点のような情報を選んだつもりだ。

私が、是非とも勧めたいのは、“Dr.日野原の健康法”だ。氏については説明するまでもないが、テレビ番組を見て衝撃を受けた際の私の感想を別紙1)として添付する。

これを実行するのは難しいが、氏の一貫した人生哲学は、是非とも参考にすべきだ。

ところで、私が特に切実に感じている問題が「ピンコロリ」だ。これは誰もが望むことだが、神社やお寺に行った時に、お祈りをするだけ。神頼みだ。

大家族制度が崩壊して久しく、自宅で家族の死に直面することのない社会になってしまい、情報が足りない。若いうちは『社会保障制度は完備しており、老後は安心だ。』と思っている。

ところが、時にスタッフによる虐待事件がニュースになる。施設の外からは伺い知れない問題があるのだろう、と思っていたところ、「ユマニチュードと言う革命」注1)という書物が発行された。

著者は、医師でもスタッフでもなく、フランス人の“体育の教師”だ。たまたま、“スタッフに多発する腰痛を防ぐ”という国家プロジェクトに係わり、部外者の視点で介護施設に入り、その凄惨な実態に衝撃を受けたという体験から始まる記録だ。

要するに、元気なら施設に入っても問題はない。しかし寝たきりになると、本人も大変、スタッフも大変なのだ。“寝たきりにならないようにしたいものだ。”社会保障制度の負担面でも大問題なのだ。

ピンコロリとは最後まで介護を受けず、自立し、『排泄に関して世話にならないことだ。』

最近、同年代の友人、知人が急に体調を崩す例が増えてきた。夫婦ともに85歳以上だと、片方が病気になると、即座に老々介護状態になる。たちまち施設に入らざるを得なくなる。

体調を崩す際の直接原因はさまざまだ。転んでの骨折、脳梗塞、大腸がん、膀胱の腫瘍 など、など。

そして1カ月も入院すると、足腰が弱り、ほとんど歩けなくなる。回復が遅くなっているのです、リハビリをしても、なかなか機能は回復しない。努力

しているのに改善の効果が、なかなか出ないのだ。そうすると下り坂を食い止めるのは難しい。

この自立生活を保てなくなる際の、直接の原因に何か共通性はないのだろうか。

それは 以下の2つに集約できそうだ。そして、ヒトのカラダの2大弱点に帰着すると思われる。

- ① まずは骨折だ。転んで足の骨を折るのはまだしも、机に手を突いただけで、手の骨が折れる人もある。老化して弱っていた骨が、限界を超える外力を受けて折れるのだ。脊椎動物にとって、骨のダメージは致命的だ。特に二本足動物にとっては、片足を折ったら、即、死だ。
- ② 次に、内臓の機能障害、特に下半身の内臓の機能障害だ。膀胱、腎臓、大腸、直腸などの癌、腫瘍、ポリープ、機能低下、便秘、腸閉塞などだ。

なお脳梗塞や心筋梗塞も、下半身にできた血栓が、血流に乗って脳や心臓に送られるためだし、肺癌も、多くが下半身の臓器からの転移だ。

或る友人は、腹の激痛で入院したが、大腸が破れていた。腸壁が弱くなっていたのだ。

老化の最終段階になると、あらゆる臓器・器官が老化・劣化するので、いずれは致命的な損傷を受けるだろう。そして、重要な臓器は、ほとんど下半身に集中している。

また現実問題としても、本人が下(シモ)の始末が出来なくなると、家族はその負担に耐えられず、介護施設に入らざるを得なくなる。

“下半身は、年寄りの弱点であることは明らかだ。そして実は、”ホモサピエンスの弱点”なのだ。

その理由は以下の通り。

- ホモサピエンスの祖先が、直立二足歩行を始めてしまった。

本来、動物は四つ足で腹ばいの姿勢だ。二本足で立つと言うのは前代未聞の珍事だ。

「人体600万年史」注2)

- ヒトの祖先は密林を出て、食料の乏しい草原を、長い距離を動き回るように適応・進化した。

その結果、長い脚、華奢な骨格、飢餓対策としての脂肪組織(太りやすい)、脳の巨大化、そして消化器の縮小だ。(消化の良く、質の高い食事へのシフト。火と道具の利用)。

そして成長が遅くなり、本書によると 成人年齢は18～65歳になった。

- 日本人の誰もが持つ「100歳まで健康で。」という希望は、“保証期限を遥かに越えて元気に生きたい。”と言う、極めて虫の良い課題なのだ。

- ◎ ここで、ヒントもある。長寿動物の筆頭、“ガラパゴスゾウガメ”と比較してみよう。推定寿命は180歳とか、200歳とか言われている。ガラパゴスは不安定で厳しい気候だ。雨はいつ降るか分からない。次の食料はいつ見つかるか分からない。「半年でも、1年でも、飲まず食わずでも生き延びる。」と言う、長寿戦略の成功例だ。

長寿の理由には、基礎代謝の低さなど、諸説あるが、カラダ自体が“完全防御の構造”だ。

内臓は硬い皿に載り、硬い蓋で守られ、腹ばいだ。転ぶ心配もなく、内臓下垂の恐れもない。じっと静かに時を待つには最適なカラダだ。

一方、ホモサピエンスは正反対だ。全くの無防備で、特徴は“巨大な脳”だけだ。

武器となるような牙も爪もなく、筋力も弱く、逃げるのも遅く、小太りだ。そして“二本足で立つ”と言う、極めて不安定な、前代未聞の姿勢だ。動くことが必須条件なのだ。下腹部の内臓は筋肉によって支えられ、筋肉によって守られているのだ。野生では、役目を終えて動かなくなったら、すぐに命を落として土に帰ったはずだ。

その無防備で華奢なカラダが、100歳までも健康で長生きするためには、前記した2つの弱点を認識し、長持ちさせるための配慮と、努力が必要だと思う。すなわち、

- ① 骨の老化は致命的。脊椎動物の宿命。⇒ 鮭の中骨缶を食する。
- ② 内臓の下垂は致命的。ホモサピエンスの宿命。⇒ 正しい姿勢と腹筋体操。“内臓をマッサージし、血流を促し、押し上げるイメージで。”

以下、詳細に・・・

① 骨の老化対策

私は医者から「骨密度が低い。」と言われ、ビタミンDやカルシウム剤を出してもらったことがある。年齢相応に老化していることは確かだが、薬は止めた。

骨はリン酸カルシウムとコラーゲンがほぼ、半々の複雑な三次元構造だ。本来は構造や強度を知りたいところだが、良い方法はないので、医者は手軽な「骨密度測定器」を導入しているのだ。

骨折など、いざとなったら医者に頼るしかないが、なるべく自分のことは自分で処置する積りだ。

食品市場には、「鮭の中骨缶」が出回っている。中身は、背骨とその周辺組織で、魚体の約10分の1の重量だと言う。これを食べれば、同量の小魚を丸ごと食べるよりも、骨、および周辺組織を10倍も食べていることに相当する。

薬やサプリメントとして、リン酸カルシウムを摂るよりも、はるかに理に叶っている。

スーパーを探すと、5、6社で、「鮭の中骨缶」を生産、販売していることが分かる。

私は5年ほど前から、週に2、3缶ほど食べている。味付けや香辛料など、工夫の余地もある。

なお食物連鎖の上位の生物(マグロやイルカ)には、残留性農薬や水銀などが濃縮されることが知られているが、鮭にはその心配はないだろう。

私は老人食用として、最適な食品だと思っているが、メーカーによると、「宣伝しなくても売れて、原料確保に苦勞している。」とのことだった。もっと改良努力、販売努力をして欲しい。

足腰に自信のある方は、無視してもよい。何処か故障したり、何かおかしいと思うことがあったら、週に1缶でも食べてみてください。

「急に歯がガタガタになった。」といった話を聞くことがある。女性の場合は80歳頃から、骨粗鬆症が増えるようだ。早めにトライすることをお勧めする。ガタガタ、ボロボロだとしても、トライする価値はあるだろう。

- ② 正しい姿勢を。姿勢は健康の基本だ。体の歪みが病気の原因になる。首の歪み、腰の歪み、股関節の歪みなどが健康を損なうことは、今や常識になっている。

しかし、私は特に「プックリおなか」の危険性を指摘したい。腹を空かせたオオカミ・キツネなどの腹を想像しよう。これが本来の四足動物の下腹部だ。ヒトも若いうちはウェストがくびれている。年を取ると、締まりがなくなり、「プックリおなか」になる。内臓は下垂し、血流は滞り、機能も低下するだろう。椅子に座った姿勢は、特に要注意だ。

高級な柔らかい”ソファ”に深々と沈みこみ、眠ってしまうなどは最悪だ。デスクを前に、一日中パソコンに向かっているのも危険だ。硬い椅子に浅く座る。適宜、休憩し、短時間でも良いから、腹筋体操をすべきだ。

極端な例ではあるが、寝たきりで動かないと組織が壊死して「床ずれ」になる。「床ずれ防止」のためには、2時間に1回は寝返りをさせねばならないと言う。

若い時は、多少の無茶をやっても良いが、65歳を超えたら、「品質保証期限を過ぎた。」ことを自覚すべきだ。弱点を抱えたオンボロ船での単独航海が始まったようなものだ。

弱点を認識し、慎重にことを進めれば、直ぐには沈没しないだろう。

仕事はデスクワーク、移動は車、暇があればゲームと言った生活は最悪だ。

一方、一日中、歩き回り、動き回るならば、心配はないのだが、普通の年寄りには、無理な注文だ。

“臍下を凹ませ、心臓を押し上げ、血流を促すことをイメージしての腹筋体操。”をお勧めする次第だ。

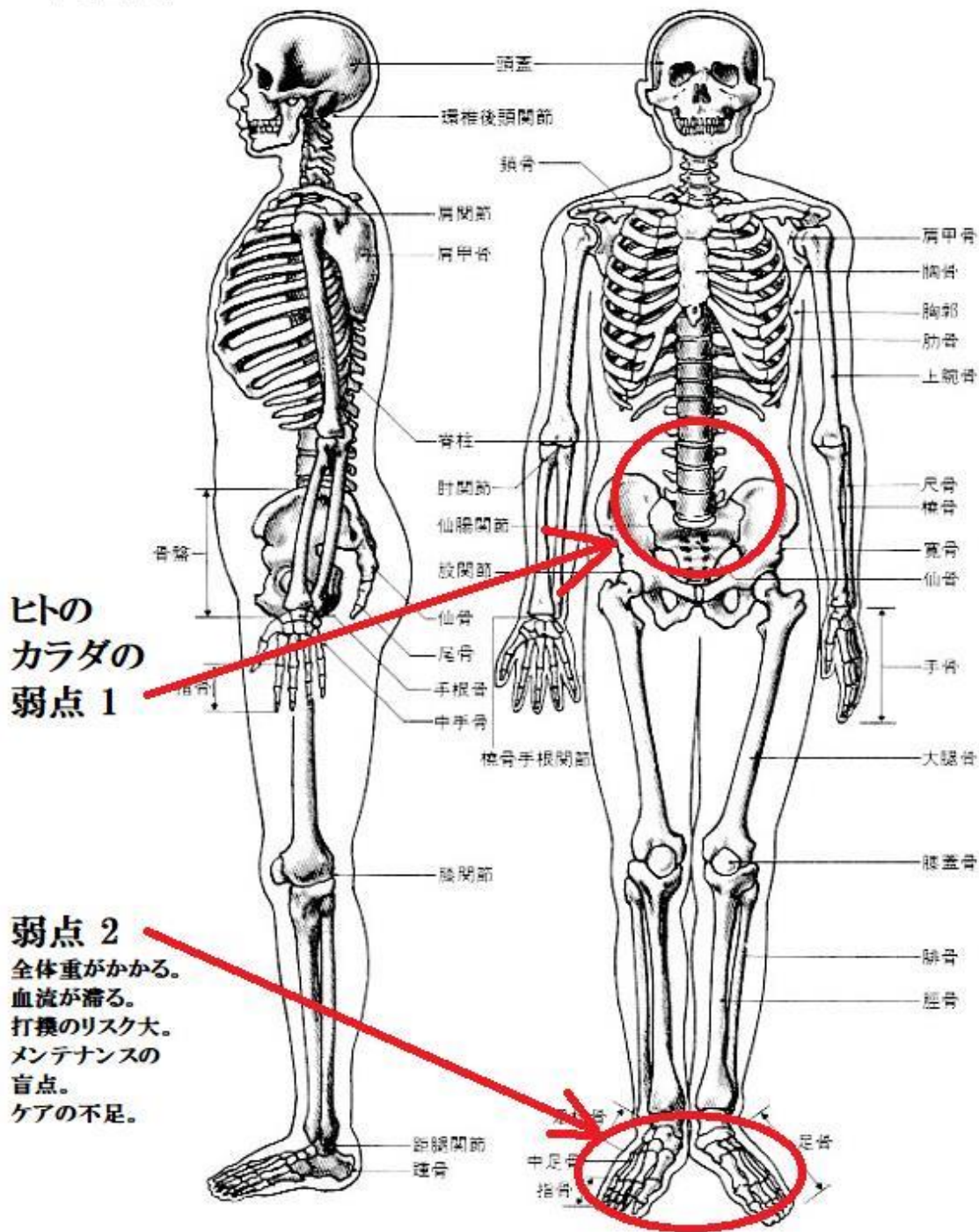
激しい運動ではなく、短時間の軽い運動で充分だ。

先日、テレビで「ロングブレスで腰痛改善」という番組を見た。独自の呼吸法とエクササイズを組み合わせることによってインナーマッス

ル(深層筋)を鍛え、効率よく筋肉量を増やして、脂肪を減らす運動だと言う。筋肉は脂肪の3倍の重さがありますが、基礎代謝量が多いので、ロングブレスで筋肉をつけた身体は、たとえ同じ体重でも肉体が引き締まり、食べても太りにくい体質になっています。……とのこと。

これは複式呼吸だが、腹筋、背筋、インナーマッスルを鍛えることは、腰痛に限らず、健康維持の基本だろう。

1 ヒトの骨格



弱点1

弱点2
全体重がかかる。
血流が滞る。
打撲のリスク大。
メンテナンスの
盲点。
ケアの不足。

あとがき

年寄りの健康法を探し求めた結果は、ホモサピエンスの弱点にたどり着いた。そして生活習慣病もまた、同じホモサピエンスの弱点に起因するのだ。盲点を探したつもりが当然の結果になったようだ。

そして、“臍下を凹ませ、心臓を押し上げ、血流を促すことをイメージしての腹筋体操。”も常識の範囲かもしれない。

なお、この拙文をまとめる過程で、遅まきながら、腎臓の重要性を改めて認識した。

実に複雑、精妙な臓器だ。精密化学の“限外濾過”と“逆浸透”を組み合わせたよりも更に精妙な装置だ。これが年齢と共に機能が落ちて行き、全身のすべての臓器・器官がその影響を受けるのだ。

そして四足動物の腎臓は、背骨のすぐ下。全ての内臓の中で、最も高い位置にある。圧迫されることがなく、デリケートな濾過器としては、まさにベストな位置だ。

ホモサピエンスは、腎臓の位置は四足歩行動物のままで、二本足で立ったのだ。立っても座っても、腎臓は圧迫される。

腹を上にして、仰向けに眠るのも、ホモサピエンスだけだが、やはり腎臓は圧迫される。

(おそらく、脳のためには、仰向けが良いのだろう。)

腎臓に関しては、温度一定の穏やかな条件が望ましく、“臍下を凹ませ、心臓を押し上げ、血流を促すことをイメージしての腹筋体操”も、強いと逆効果かも知れない。

腎臓については正攻法しかないだろう。冷えは不可。水分不足は不可。塩分過剰は不可。薬の多用は不可だ。体重管理が大切で、太り過ぎが悪いことは明々白々だ。

なお私には、腹筋体操の効果があった。“排便がスムーズになり、不整脈が良くなった。”

明らかに効果があると信じているが、客観的に見れば、プラシーボ効果と区別できない。

しかし、最近の健康診断で、ドクターから太鼓判を押された。造血機能、腎

臓、肝臓とも良好。前立腺癌マーカーもOK(0.4)で、まだまだ大丈夫と言われた。拙文のシナリオが有効だったと考える次第だ。

付け加えたいことは、「下半身が弱い」のは主に男性だ。そして女性は「骨が弱い。」

以上。

別紙 1)。“Dr.日野原の健康法”についての感想拙文

注1)。「ユマニチュードと言う革命」

著者:イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ 日本語監修:本田美和子

発行:誠文堂新光社、2016.8発売

注2)。「人体600万年史 科学が明かす進化・健康・疾病」(上・下)

Daniel E. Lieberman著(米 ハーバード大教授)。

塩原通緒訳、早川書房・上下各2376円。

松平 忠志

日野原重明氏は元気な現役医師として有名だった。2017年、105歳で他界される直前まで、多くの社会活動に係わり、超人的な活動をしていたことは誰もが知るところだ。一般人とはかけ離れた、特別な体力、能力を持った人だった。

私は氏の健康法には関心があったが、あまり参考になりそうではなかった。

食事量は極めて少ない。根拠は、所要エネルギーが1300Cal/日 と言うが、一般人と比べると少な過ぎる。やはり氏は特別な能力がある超人だ。

数年前までは、元気な大先輩が何人もおられ、健康管理についても教えて頂いたのだが、残念ながら、ほとんど亡くなり、人生の手本はいなくなってしまった。

情報は溢れているものの、ほとんどがフェイクニュースだ。書籍もテレビも全くあてにならない。ネット情報に至っては偏った情報が多すぎる。

頼りになるような確かな情報源が、非常に少なくなったと感じているが、数年前に、日野原氏のインタビュー番組(TV)を見て、強い感銘を受けたことがある。その時、99歳か100歳だったが、まだ矍鑠としておられた。病院へ出勤し、担当する患者の診察をするのも日課だった。

場面は、講演をするための訪問先で、応接室に通されたところだった。

氏は、部屋に入ったら、まず危険なものをチェックするという。ガラスや金属の置物は危険だ。もし急にクラクラっとして倒れた場合に、その置物にアタマが当たったら、致命傷になる恐れがある。要注意だ。

次に、安全な場所を探す。大きなソファなどが良い。この部屋には、丁度都合の良いソファがある。もし倒れそうになったら、このソファに倒れ込めば、何の怪我もしなくて済む。

「やって見せましょうか？」と言うが早いか、氏はソファに倒れ込んで見せた。

私は度肝を抜かれた。倒れ込むと言うよりも、飛び込んだのだ。

やや頭をかかえる姿勢で、肩から飛び込んだ。柔道の受け身の技を応用しているのかも知れない。

その身軽さは、とても年寄りとは思えなかった。60歳台、70歳台だとしても、相当に鍛えた人でなければできない荒技だった。そして怪我も故障もなく、平然としていた。

100歳を目前にして、『危険を予知して回避するだけでなく、緊急事態にも備えて、日ごろから体を鍛え、倒れ方まで訓練していたことは明らかだ。』

氏の並外れた「健康長寿」は天賦の才能だけではなく、並外れた努力、訓練によるものだと思った。脳と体を目いっぱい使って、フル回転させていたのだ。

健康維持には歩くのが一番だが、忙しくて、2000～3000歩がやっとだ。体を柔らかくするため、マッサージ師に週1回、来てもらう。

体は使わないとダメになる。動かさないと動かなくなることを強調していた。

エスカレーターは使わず、階段を登る。“動く歩道”は使わず、“歩道”より早く歩く。若い人を追い越すと、達成感があって気分が良いとか。

氏の健康法は、並外れた高い水準だが、緻密に計算されたシナリオがあ

る。

単に“歩く”と言っても、氏にとっては、普通の“年寄りの歩く”ではない。必要とあれば、走ったり跳んだりできる身体能力を維持すべきだと考えているのだろう。若い人に負けない速さで歩いている。そしていざとなったら安全なところに飛び込むのだ。

私は、ささやかなりとも「日野原氏の健康法」にあやかりたいと思った。しかし、ソファに飛び込むなどは、絶対に不可能だ。できる範囲で少しだけ、やって見ることにした。

「環境をバリアフリーにする。」と言う考えは、氏の理念とは違うと思い、止めた。

跳んだり跳ねたりは無理だが、必要ならば、交差点で小走りに通り抜ける程度の身体能力は維持することを目標にしよう。

1日1万歩を目安に、高麗山(標高差約150m)を歩いてきたが、距離や標高差には意味はないので、こだわらないことにした。

たまに転落事故がある『男坂』は、危険が大きいので通らないが、なるべく、凸凹のある山道を選び、注意して歩く。この程度ならできるだろう。

何とか、この高麗山ウォーキングを続けているが、トラブルもある。今年の初には、足の甲が腫れて痛み、1か月ほどは靴も履けず、歩くのにも不自由した。完全に治るには半年以上かかった。年をとると回復がおそい。

原因は山道での不注意だった。折れた木の根が山道に突き出ていた。そこでつまづいた。反動で跳ね返った根の先端が、足の甲を強打したのだった。

私のウォーキングルートには、危険があるのは、初めから分かったことだが、痛い目にあえば、より慎重になる。妻が他界して15年、87歳の一人暮らしを続けるためにも、このウォーキングを続けるつもりだ。

蛇足ながら、現代の家事労働は楽になったが、健康維持のエクササイズには最適だ。洗濯ものを“干す”のと“取り込む”のは、ストレッチそのもの。バスタブを長柄のついたブラシでなく、雑巾で拭くことは、ストレッチ プラス スクワットだ。夫婦仲良く家事を分担すれば、仲良く長生きできるだろう。

ところで日野原Dr.は、「車椅子は使いたくない。車椅子生活になったらおしまいだ。」とおっしゃっていたのだが、遂に車椅子生活になってしまった。

一度転んだことがきっかけで、家族や担当医師からの説得に負けたりらしい。

周囲の人は、「もしも、また転んだら致命的で、寝たきりになってしまう。頼むから言うことを聞いてくれ。」と説得されたようだ。

家族の気持ちも判るが、もし氏がポリシーを貫いて、車椅子を使わなかったら、もっと元気で長生きしたかも知れない。

上記の原稿を送った直後に足に激痛。脊柱管狭窄症となり、このシナリオの実現は難しくなりました。……丸一年ほどかかりましたが、完全に治りました。

2022.3.10(改)