

リコー三愛グループ

三愛会会誌

No.133/2004

SAN-AI



特集：心と体の健康を考える

特集 心と体の健康を考える

あなたは今、健康ですか。

そして、幸せですか。

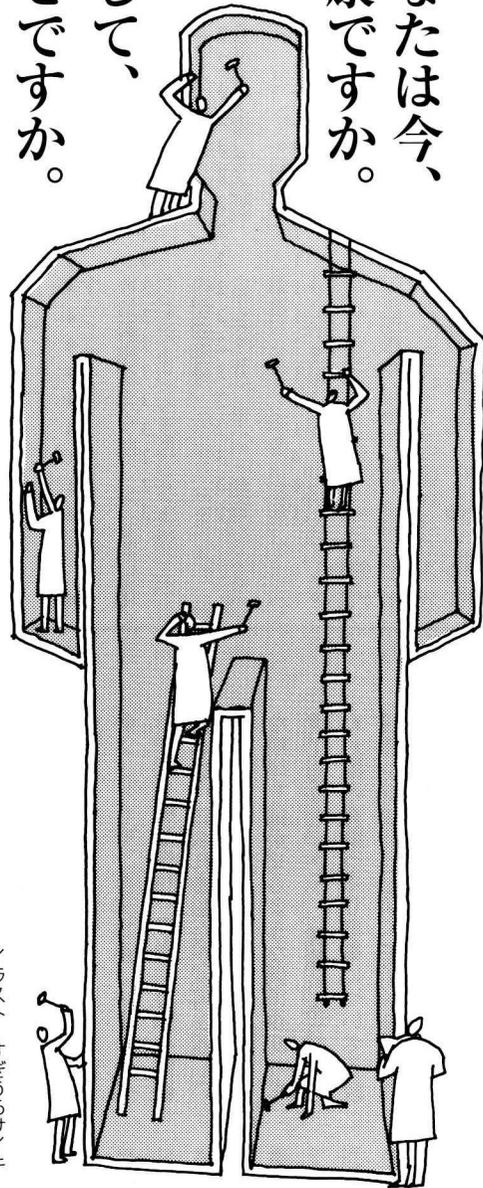


イラスト すぎつらサイキ

「健康」とは何でしょうか。

世界保健機関（WHO）の保健憲章
前文に「健康とは、身体的、精神的、および社会的に完全に良好な状態にあることであって、単に病気がないとか、虚弱でないということだけではない」とあります。人間の生活の中で、健康が極めて大切なものであることは言うまでもありません。

健康の「健」はすこやかとか大いにという意味を持ちます。また、「康」は心と体が安泰であることです。従っ

て、「健康」とは心身が大いに健やかであるということです。

「生涯を終える直前まで健康で過せるなら、どんなに幸せだろう」と多くの人が思っているに違いありません。しかし、現実には体のどこかに不具合があったり心が健やかでなかったりと、現在健康について悩んでいる人、あるいは将来に不安を感じている人が少なくないのではないのでしょうか。

それでは、健康は自分の努力によっては求められないのでしょうか。確

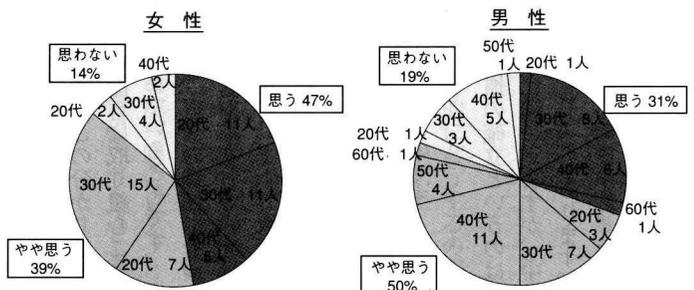
かに努力だけではどうにもならない因子もあるでしょう。しかし、努力によって維持したり、取り戻すことができ要素もたくさんあると思います。

そこで、今回の特集では「健康」について考えてみたいと思います。

まずは、アンケート結果からリコー三愛グループの皆さんの「健康」に関する意識を見てみましょう。

「あなたにとって、健康とは何ですか」という質問に対して最も多かった

質問 現在、あなたは健康だと思いますか？（回答数 男性52人、女性57人）



回答は「一番大切なもの」(19人)で、「生活の原点・基盤」(13人)、「心身共に健やかで、自分の力で生活できること」(11人)、「体調を崩したときに大切さが分かるもの」(7人)と続きます。

「現在、健康だと思いますか」の回答(右図)は「思う」「やや思う」を合わせて男性が八一%、女性が八六%でしたが、男性の「思う」が女性よりかなり低いのは気になることです。

「健康管理のためにやっていること」(複数回答)は「水泳、ウォーキング、

体の健康管理

ストレッチなど適度の運動（38人）、「バランスのよい食事」（31人）、「十分な睡眠」（10人）がトップ3で、「エレベーターを使わず階段を利用する」（7人）、「自然食品」（3人）、「帰宅時のうがい、手洗い」（3人）、「サプリメント摂取」（3人）などがありました。一方、「現在、あなた自身が心身の

不具合や病気で気になっているもの」はそれほど多くはないのですが、トップは「ストレス」（19人）でした。年代別にみると、四十代以降の人は「高脂血症・コレステロール」（7人）、「高血圧」（4人）、「糖尿病」（3人）をあげ、二十代、三十代は男女とも「ストレス」が多くなっています。

体の健康管理するには状況に応じた次のようなことが挙げられます。

■一次予防：体力の保持・増進

病気の原因になることをやめる

…生活習慣の改善

■二次予防：病気の早期発見・早期治療

…効果的な定期健康診断

病気の再発・進行を防ぐ

…社会的な生活に復帰

■三次予防：リハビリテーション

病気を治療する

…社会的な生活に復帰

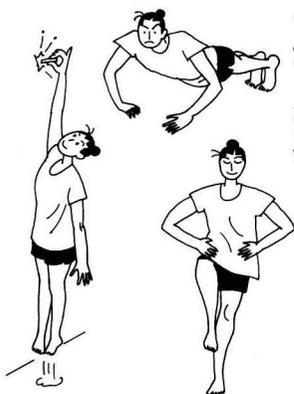
ここでは、病気になるまいようにするために（二次予防）、「体力の保持・増進」と「生活習慣の改善」について考えてみましょう。

体力の保持・増進

「体力の保持・増進」の基本は「運動」「栄養」「休養」を生活の中にバランスよく取り入れることです。

《運動》

まずは、簡単な体力チェック。下表の要領でご自分の体力をチェックしてみてください。



●筋力チェック

腕立て伏せです。両手は肩幅の広さ、腕は床につくぐらまでおろし、腰はそらさないように。乱れてきたらその時点で終了です。

男性 年齢範囲	(回)				
	ない	ややない	標準	ややある	ある
～24	4	5～19	20～32	33～47	48～
25～29	～3	4～16	17～26	27～39	40～
30～34	～3	4～14	15～23	24～34	35～
35～39	～2	3～12	13～21	22～31	32～
40～44	～1	2～11	12～19	20～29	30～
45～49	0	1～10	11～18	19～27	28～
50～54	0	1～9	10～17	18～26	27～
55～59	0	1～8	9～15	16～25	26～

女性 年齢範囲	(回)				
	ない	ややない	標準	ややある	ある
～24	0	1～3	4～10	11～18	19～
25～29	0	1～3	4～9	10～17	18～
30～34	0	1～2	3～8	9～16	17～
35～39	0	1～2	3～8	9～16	17～
40～44	0	1～2	3～7	8～15	16～
45～49	0	1～2	3～7	8～15	16～
50～54	0	1	2～7	8～14	15～
55～59	0	1	2～6	7～14	15～

●平衡性チェック

利き足だけで立ちます。静かに目を閉じ、その状態でどれだけ長く立ち続けられるかを測ります。

男性 年齢範囲	(秒)				
	ない	ややない	標準	ややある	ある
～24	～6	7～18	19～57	58～176	177～
25～29	～6	7～20	21～61	62～185	186～
30～34	～6	7～18	19～55	56～166	167～
35～39	～5	6～15	16～46	47～138	139～
40～44	～4	5～12	13～37	38～109	110～
45～49	～3	4～10	11～29	30～85	86～
50～54	～2	3～8	9～23	24～65	67～
55～59	～2	3～6	7～16	17～43	44～

女性 年齢範囲	(秒)				
	ない	ややない	標準	ややある	ある
～24	～6	7～18	19～56	57～169	170～
25～29	～7	8～20	21～61	62～181	182～
30～34	～6	7～18	19～55	56～167	168～
35～39	～4	5～14	15～45	46～139	140～
40～44	～3	4～11	12～35	36～109	110～
45～49	～3	4～9	10～27	28～82	83～
50～54	～2	3～7	8～21	22～60	61～
55～59	～2	3～5	6～14	15～37	38～

●瞬発力チェック

壁から20cmほど離れてまっすぐに立ち、かかとを付けた状態で指先の届く最高点に印を付けます。その場でできるだけ高く跳び、最高の到達点と最初の印との間を測ります。

男性 年齢範囲	(cm)				
	ない	ややない	標準	ややある	ある
～24	～47	48～55	56～63	64～72	73～
25～29	～44	45～52	53～60	61～68	69～
30～34	～42	43～49	50～57	58～65	66～
35～39	～39	40～47	48～54	55～61	62～
40～44	～37	38～44	45～51	52～58	59～
45～49	～34	35～41	42～47	48～54	55～
50～54	～31	32～38	39～44	45～51	52～
55～59	～28	29～35	36～41	42～48	49～

女性 年齢範囲	(cm)				
	ない	ややない	標準	ややある	ある
～24	～31	32～37	38～44	45～50	51～
25～29	～28	29～34	35～41	42～47	48～
30～34	～26	27～32	33～38	39～44	45～
35～39	～23	24～30	31～36	37～42	43～
40～44	～21	22～27	28～33	34～39	40～
45～49	～19	20～25	26～31	32～37	38～
50～54	～17	18～23	24～28	29～34	35～
55～59	～15	16～21	22～26	27～32	33～

いかがでしたか。標準以上の方はそのレベルを保持するように、これからはもう少し意識して運動をしないと、もっともつとレベルを下げるようになって、赤信号がとまりますよ。

運動は体力の保持・増進だけでなく、「肥満、生活習慣病、ボケの防止」「ストレス解消」「いきいきと軽快で魅力的になる」という効果もあります。

運動の種類としては、ウォーキング、水泳、サイクリングなど、いわゆる「有酸素運動」といわれるものが特に効果的です。また、ストレッチング、ラジオ体操、社交ダンス、筋力トレーニングなどの運動も柔軟性や筋力の保持、増進に役立ちます。

■運動のポイント

● 何のためにするのか、しっかりと目的を立てる。

● 個人の特性（性別、性格、体力、年齢、運動経験、意欲、職業、余暇時間）を考えて、安全で効果的なメニューを作る。

● 呼吸が苦しくなったり、勝負にこだわったり無理をするとマイナス効果、あくまで楽しむことが第一。

● 早朝は筋肉が目覚めていないのでラジオ体操等がよい。

● 運動に最も適した時間帯は午後三時ごろから夕方。

《栄養》

栄養とは、食べ物を通じて健康を維持増進させること、つまり、私たちは食べ物を食べて生命を維持し、いろいろな生活活動を営んでいるのですから、体が健康であるためには食生活が重要であることは当然です。

また、食生活は心の健康とも密接な関係があり、生きがいにもつながります。

それでは、中学で習った「栄養の基礎知識」について、おさらいをしてみましょう。

○三大栄養素

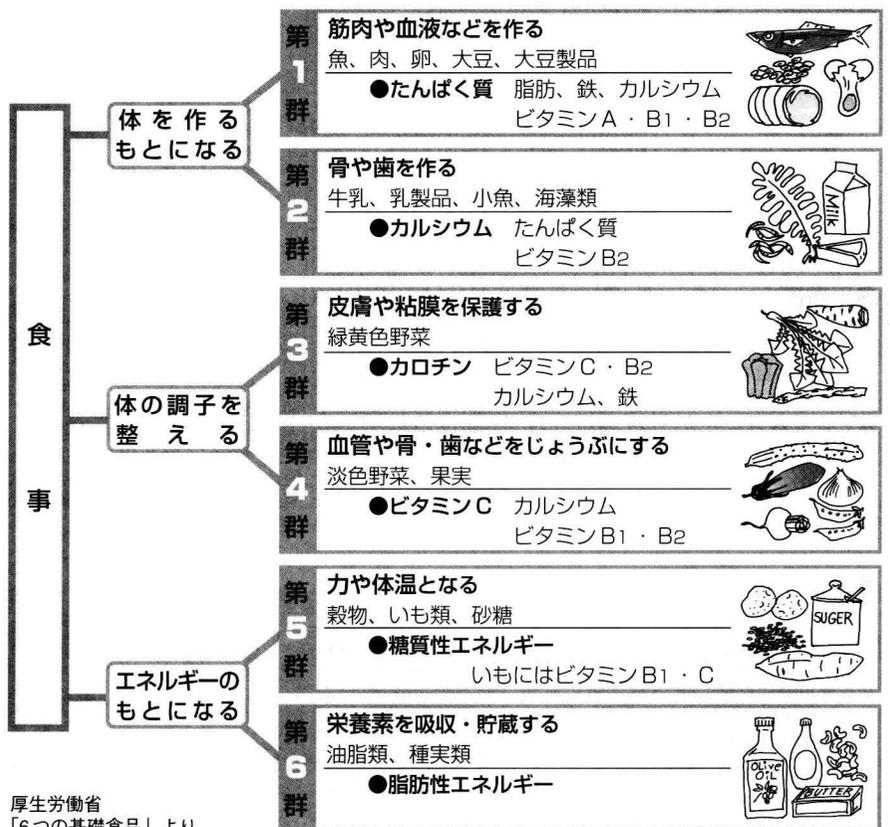
生命を維持、成長、生殖、生活活動に必要なエネルギーを供給する栄養素を熱量素という。「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」の三種があり、まとめて三大栄養素という。

○ビタミン

ビタミンは三大栄養素の炭水化物、たんぱく質、脂質が体内でエネルギー源になるときや筋肉、骨などの成分になるときに、これらの反応を促進する働きをする。つまり、ビタミンがないと三大栄養素は体内でうまく働くことができない。

○ミネラル

この世のすべての物体は、どんどん分解していくと最終的に元素（原子）



厚生労働省「6つの基礎食品」より

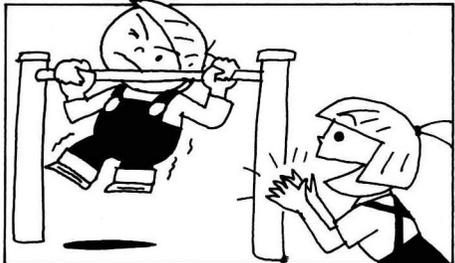
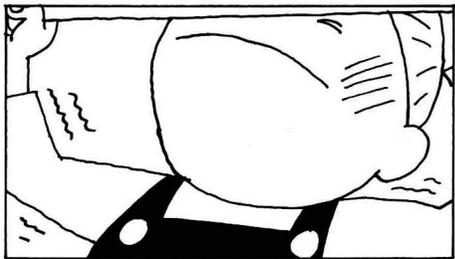
○食物繊維

になる。ビタミンはこの多くの元素が組み合わさってできた成分だが、ミネラルはこの元素そのものごとをいう。ミネラルは別名無機質といい、カルシウム、鉄など全部で二十種類前後あり、体内でさまざまな生理作用を有する。

人間の消化酵素で消化されにくい食物中の難消化成分。栄養素のほとんどが小腸で吸収されるのに対して、消化吸収されずに大腸まで到達する。便秘、肥満をはじめ、多くの病気の予防につながる。

サンちゃん & アイちゃん

by すずうらサイキ



*適正体重 (標準体重) (kg)
 身長 (m) × 身長 (m) × 22

このように栄養素はそれぞれ大事な役割を担っています。厚生労働省は基礎食品を六群に分類して、バランスよく摂取するよう指導しています。本誌四ページからの特別寄稿の中で角田先生が食生活指針の表を掲げ、健康づくりのための食生活について説明して下さっています。これらを参考に良い食事を心掛けてください。それから食生活指針の一つに、「自分の*適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとること」が挙げられています。最近はやエトboomで、ダイエット食品なるものもたくさん販売されていますが、本当の美しさは健康からです。無理な減量はやめた方がいいです。

《休 養》



●睡眠

体にとって睡眠は最高の休養です。しかし、遅くまで

残業したり、通勤に時間がかかるような場合は、どうしても寝不足が続いてしまいます。また、夜勤明けに昼間眠る場合には睡眠が妨げられます。

睡眠時間の少なくなった分は、睡眠の深さで補う必要があります。熟睡できるような環境を工夫しましょう。

●敷きぶとんは厚め、かために、掛けぶとんは薄め、軽く。

●ふとんをよく干して清潔にする。

●寝酒はダメ。

●眠れなくてもあせらない。

●入浴

入浴は血液循環をよくし、筋肉の疲れをやわしめてくれます。

●疲労回復にはちよつとぬるめの四十二度前後のお湯にゆつたりと。

●筋肉が張っていると感じたら、ちよつと熱めの四十一〜四十二度のお湯で。長湯はダメ。

●趣味など

仕事の合間や一日の労働を終えた後、体全体を軽く動かすと機能の回復に役立ちます。これを「積極的休養」と言います。ただし、強すぎる運動は逆効果です。

休日には仕事に関係のない趣味やレクリエーションで気分転換を図ることを考えましょう。

生活習慣の改善

年をとる(加齢)とともに多発する「高血圧」「糖尿病」「動脈硬化」「心臓病」「脳卒中」など、これまで「成人病」と呼ばれていた病気の原因が食生活、運動、休養、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣と深く関係があり、最近では中高年者(成人)だけでなく子どもにも発症が見られることから「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。従って、悪い生活習慣を改めることが一次予防につながるわけです。

まずは「生活習慣病」自己診断(12ページ)を試してみてください。結果はいかがでしたか。

■健康な生活習慣

さて、13、14ページに掲げた「主な生活習慣病」をご覧いただければお分りのように、「不健康な生活習慣」はさまざまな病気の原因となるわけですが、それに対して病気を予防する「健康な生活習慣」があります。それは次のようなものです。

- ①適正な睡眠時間
- ②喫煙をしない
- ③適正体重の維持
- ④過度の飲酒を避ける
- ⑤定期的にかなり激しい運動をする

⑥朝食を毎日取る

⑦間食をしない

アメリカのプレスロー博士はこの七項目の健康習慣の中で実行している項目数が多いほど、疾患の罹患率が少なく、寿命が長いことを見いだしました(一九七二年)。

例えば、四十五歳の時点での平均余命(あと何年生きられるか)をみると、六項目以上守る男性は三十三・一年、三項目以下の男性は二十一・六年で、その差が何と十一年もあるのです。

ただし、発症には生活習慣のほかに、病原体、有害物質、事故などの外部要因、遺伝子異常や加齢などの遺伝子要因もかかわってきますので、七項目を実行すれば病気になるというわけではありません。



■「生活習慣病」自己診断■

「生活習慣病」は自覚症状がほとんどないのが特徴。遺伝や体質の問題はもちろんありますが、それ以上に大きな要因となるのは生活習慣そのものです。下の5つの分野別チェックシートで自己診断してみてください。当てはまる項目のポイントを加算していき、各分野の獲得ポイントを出します。

【食習慣】	
好物は天ぷら、フライ、カツ、カレーライス	3
朝食を抜くことが多い	2
食事の時間帯がかなり不規則だ	1
ほぼ毎日間食をする	2
早食いである	2
夜食を食べることが多い	2
野菜や海藻はあまり食べない	2
カップ麺やレトルト食品をよく食べる	2
アルコールがつつい多くなる(ビール2本以上)	2
和食も洋食も中華も好きだ	2
肉料理が好きだ	3
魚料理はあまり食べない	2
合計ポイント	

【ストレス】	
1日の労働時間が9時間以上のことが多い	3
平均睡眠時間が6時間未満である	2
職場にそりの合わない上司、同僚がいる	2
朝起きたとき、なぜか疲れている	3
もう1年以上、旅行に出掛けていない	1
寝付きが悪い方だ	1
これといった趣味がない	2
自由にできる時間がない	2
よく人にせっかちだと言われる	2
ローンがあって、経済的に苦しい	2
家族の病気、介護が大変だ	3
自分の健康状態に自信がない	2
合計ポイント	

【ライフスタイル】	
定期的な運動は特にしていない	3
休みの日は家でゴロゴロしている	2
駅では必ずエスカレーターを利用する	2
仕事はデスクワークが中心だ	1
汗をかくようなことはやりたくない	2
バス、電車内では立つより座る方が多い	1
スポーツは、するより観る派	2
最近走ったのがいつか覚えていない	2
筋肉を意識する機会がほとんどない	2
近距離でもついタクシーに乗ってしまう	3
定期検診をさぼることが多い	3
自分の血圧、コレステロール、血糖値が正常範囲かどうか分からない	2
合計ポイント	

【BMI (体格指数)】 * BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
18.5未満	10
18.5以上、25未満	0
25以上、30未満	15
30以上、35未満	20
35以上	25
合計ポイント	

【たばこ】	
0本	0
10本以上	10
11本以上、15本以下	15
16本以上、20本以下	20
21本以上	25
合計ポイント	

- あなたの獲得ポイントは？(満点は25点)
- 0～9点 まず問題なし
- 10～19点 要注意 生活の見直しが必要
- 20点以上 大いに問題あり 大幅な改善が必要

ポイント数が少なければ少ないほど「健康である可能性が高い」と言えます。5項目すべて20点以上という人は既に生活習慣病にかかっているか、近い将来かかる可能性が大了。くれぐれも正直に、客観的に、自分の生活習慣を振り返ってください。

田上幹樹著「克服できるか生活習慣病」より

■読者の皆さんからのアドバイス

アンケートではたくさんの方から健康管理に関してのおすすめの方法やアドバイスをいただきましたので、その中からいくつか紹介します。ご自分に合うと思う方法があれば、ぜひ試してみてください。

●うがい、手洗い、ビタミン補給。(20代女性)

●毎日納豆を食べる。(20代女性)

●アロマオイルを入れて一時間ほど半身浴を行う。(20代女性)

●疲れを感じたら大好きなものを思い切り食べる(ストレス解消)、体を動かすように心掛ける(ウォーキング、なわとび)。(20代女性)

●寝る時間をとることを考えて行動すると、効率がよくなる。(20代女性)

●早寝早起き、野菜中心の食生活、自然の中で暮らす。(30代女性)

●適度な運動と腹八分目。(30代女性)

●毎日うがい。それで風邪をひきません。(30代女性)

●日照時間が短い冬になるとうつつ気味になるので、天気の良い日には日光を浴びるように心掛けています。(30代女性)

●何でもほどほどにする。(30代女性)

●お金を掛けてスポーツジムに通うような方法をとった方がなまけものでも続く。(40代女性)

●たばこをやめる。朝の食事をきちんと取る。お酒を飲み過ぎない。よく歩く。(40代女性)

●持病があれば、いかにコントロールして付き合っているかを考える。(40代女性)

●睡眠を多く取る。調子が悪い場合は、病院へ行く。(20代男性)

●ストレッチや体操を毎日続けて体を動かす。(20代男性)

●日常的に自分の体調を観察、気にするように努める。(30代男性)

●趣味を楽しむ。(30代男性)

●「食べることは控えめに、「動くこと」は思い切り。(30代男性)

●ねばねば食品(納豆、もずく、オクラ、山イモなど)の摂取。(30代男性)

●和食を中心とすること。(30代男性)

●よく仕事し、よく遊び、ほどよく休む。自分の遊びと家族の遊びをバランスよく。(30代男性)

●エレベーターは極力使用せず、歩きを実施。(40代男性)

●人間ドック再検査は必ず診てもらったことが大切。(40代男性)

●体に良いものでも取りすぎないこと。サプリメントにはかり頼らない。(40代男性)

●毎日少しは歩くのだから、歩き方に気を付けたらよい。(40代男性)

●正心法(物事を常に前向きに考える。感謝の心を忘れない。決してグチを言わない)を心掛ける。(50代男性)

●入浴後冷水で体を拭くのがおすす。冬になると悩まされていた鼻つまりが解消、風邪も引かなくなった。(50代男性)

■主な生活習慣病

○高血圧

心臓の左心室が収縮するとき、血圧は最大となり、拡張するとき最小となるが、収縮期血圧が一四〇(mmHg)以上、拡張期血圧が九〇以上の場合を高血圧という。一般に症状には現れにくいいため、定期的な血圧測定が必要。

高血圧には腎臓病あるいはホルモン異常の疾患により血圧が高くなる二次性高血圧(全体の一〇%未満)と、遺伝と生活習慣によって起こる本態性高血圧(九〇%以上)が区分される。後者の原因となる生活習慣としては、塩分の取り過ぎ、野菜・海藻などに多く含まれるカリウム不足、飲酒、肥満、運動不足、ストレスなどが挙げられる。肥満(内臓脂肪型)の関与も重要。

○脳出血・脳梗塞

脳出血は、脳内にある細い血管が破れて出血することによる脳細胞の障害。脳梗塞は脳の動脈の内腔が詰まり、そこから先に血液が流れないために脳細胞が死んでしまう病気。主に五十歳以上に多く見られ、いずれも高血圧が大きな原因となる。また、喫煙、運動不足、肥満、ストレスも影響する。

症状は突然起こり、手足に力が入らない、手足のしびれ、言葉がしゃべれなくなる、めまいなどの神経症状が現れ、重症の場合は意識がなくなり、場合によっては命を落とすことがある。症状からは脳出血か脳梗塞かの判断はしにくい。

○糖尿病

すい臓で作られるインスリンが不足したり、その作用が妨げられて、血糖(血液中

のブドウ糖の量)が、異常に増加する病気の1型(インスリン依存糖尿病)と2型(インスリン非依存糖尿病)があるが、大部分の糖尿病は2型糖尿病で、遺伝と不適切な生活習慣(過食、過剰な飲酒、運動不足の結果、肥満、特に内臓脂肪型となること)によって起こる。

食事で摂取した余分なエネルギーは脂肪となって脂肪細胞に蓄えられる。この状態が長く続くと、インスリンの働きが低下して血液中の糖分が過剰な状態になるが、自覚症状はほとんど見られないので、健康診断などで血糖値をチェックすることが必要。糖尿病で最も怖いとされているのは三大合併症で、視力障害、腎臓障害、神経障害を起こすこと。適切な食事カロリー、運動などの生活習慣の改善、あるいは薬物の治療で血糖を下げ、そのような合併症を起こさないようにすることが重要。

○心筋梗塞

心臓に酸素と栄養分を供給する冠状動脈に動脈硬化が進行すると、その内腔は狭くなり、さらに高度になると閉塞し血流が遮断されてしまう。このとき、心筋は酸素や栄養が不足するため細胞が死んでしまう。これを急性心筋梗塞という。

原因は、動脈硬化を悪化させる肥満(内臓脂肪型)、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙が主要なもので、そのほかにストレス、過度の飲酒も関係する。

○高脂血症

血液中の総コレステロール、あるいは中性脂肪が多い状態を総称して高脂血症という。動脈の内側の壁にコレステロールを主体とした成分が沈着しやすくなり、動脈硬化を引き起こす。その最終段階では血管内

定期的健康診断を

健康診断は疾病にかかっているけれどもまだ自覚症状がない時点で早期発見する（具体的には、さまざまながん〈胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんなど〉や、高血圧症、高脂血症、糖尿病、慢性肝炎、痛風〈高尿酸血症〉など）目的で実施されているものです。

日本はよく健診大国と呼ばれています。欧米先進国でさえいまだにがんは死の病であるのに対し、日本では胃がん、大腸がん、子宮頸がんは治つて当たり前の疾患になっていきますし、肺がんでさえも治癒する人が増加しているのは、まさしく健診のおかげと言えるでしょう。後の闘病記で紹介するC夫さんも「健診によって大腸がんが見つかり、命が救われた」そうです。

【リコー三愛グループ健保組合 基準値】(2004.6.2現在)

体格指数 (BMI)	20.0 ~ 23.9
正常血圧	最高血圧 130mmHg 未満 最低血圧 85mmHg 未満
総蛋白	6.5 ~ 8.3g/dl
空腹時血糖	60.0 ~ 109.9mg/dl
ヘモグロビンA1c	4.0 ~ 5.8%
尿素窒素	7.0 ~ 21.0mg/dl
クレアチニン	男性 0.65 ~ 1.0mg/dl 女性 0.35 ~ 0.89mg/dl
尿酸	男性 3.5 ~ 7.0mg/dl 女性 2.0 ~ 6.5mg/dl
GOT (AST)	5 ~ 40 IU/l
GPT (ALT)	5 ~ 40 IU/l
γ-GTP	男性 11 ~ 84 IU/l 女性 8 ~ 48 IU/l
総コレステロール	120 ~ 219mg/dl
HDLコレステロール	40 ~ 80mg/dl
尿	蛋白 (-) 糖 (-) 正常範囲 異常なし
心電図	
胸部XP検査	



断を受けていますか。もしかすると「面倒くさい」「時間が無い」「何とかと病院には行きたくない」などと、何かと健康診断を後回しにしています。自分では気付かなかった体の変化を知ることは、病気の早期発見にも役立ちますし、日常生活の中でどのようなことに注意を払えばよいかといった健康維持にも役立つのです。ぜひ受診してください。

それから、「要再検査」と言われたのに、そのままにしている人はいませんか。検査項目のうち、いくつかが基準から外れたからといって病気であるとは限りません。けれども、せっかく見つかった黄信号を見逃して、赤信号がともってしまふこともあります。早期に見てきたということは、生活習慣を改善するだけで病気の進行にブレーキを掛けることができる場合もありますし、もしもがん細胞が見つかったとしても初期段階でもほとんどが治癒するのです。あまり心配せずにできるだけ早く再診を受けましょう。

ますし、もしもがん細胞が見つかったとしても初期段階でもほとんどが治癒するのです。あまり心配せずにできるだけ早く再診を受けましょう。

腔が閉塞してしまい、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を起こす。

原因には、遺伝体質と、動物性脂肪や過食、過量の飲酒、運動不足などの不適切な生活習慣により起こる。

総コレステロールが高い場合は、動物性脂肪を減らし、食物繊維を多く含む野菜、大豆、海藻などを増やす。中性脂肪が高い場合は、食事の総カロリーを減らし、飲酒量を減らし、運動を心掛ける。

○肺扁平上皮がん

気管から気管支の内部を覆っている扁平上皮という細胞ががん化したもので、タバコをよく吸う人に多発。また、ストレスや偏った食生活も関係する。肺には血管が多数あるので、気管支外壁へ発育すると血液にもがん細胞が入って、ほかの臓器に転移することが多い。最良の予防は禁煙。

○痛風（高尿酸血症）

血液中の尿酸値が高いと、関節などの組織に尿酸が結晶となって蓄積していく。この結晶を白血球が除去しようとして関節内に炎症が起こった場合を痛風（発作）という。症状は、突発的に激しい足の関節の痛みで、じつとしていても痛いのが特徴。痛風は男性に圧倒的に多く起こり、原因として考えられるものには、肥満、アルコール過飲などがある。

肥満を是正すると、尿酸値は低下していく。食事内容では、プリン体という成分が尿酸値を上げるので、プリン体の含有量の多い食品（いわし類、内臓類、肉類）は食べ過ぎないようにする。特にビールは他のアルコールに比べて尿酸のもととなるプリン体を多く含んでいる。

○大腸がん

小腸末端につながる盲腸から結腸、直腸そして肛門までの大腸粘膜上皮から発生するがんで、生じた部位によって結腸がん、直腸がんとも呼ばれる。

近年、わが国では急速に増加し、その原因には、高脂肪、低繊維食の欧米型食生活が影響していることが指摘されている。脂肪の多い食物は腸内で胆汁酸や腸内細菌が作用しあって発がん物質ができ、それが大腸の粘膜と長期にわたって接触するうちにがんが発生する。また緑黄色野菜の不足、飲酒、運動不足、ストレスも関係する。

症状としては、下血（肛門からの出血、血液が便に付着）、排便習慣の変化（これまでの排便習慣が変化して、便秘または下痢ぎみになったり、あるいは両方みられる）、腹痛、体重減少を伴った全身倦怠感など。

○歯周病

歯を支えている歯の周囲組織が破壊され、歯がグラグラになって、ついには抜けてしまう病気。歯そのものの変化ではなく、歯の周囲の病気であるため、歯周病と呼ばれる。歯ぐきの部分に沈着した歯垢（プラーク）の中の細菌が原因で起こる。歯磨きをしない（不適切な歯磨きをする）、人は歯垢がたまってしまふ。また、睡眠不足、喫煙などの不適切な生活習慣も影響する。

歯肉の炎症が起こり、さらに歯と歯肉の間の歯周ポケットができ、歯がグラグラしてくる。歯を支えている歯根膜や歯槽骨が破壊されていく。このようにならないようにするには、日々のブラッシングが基本。そして、定期的に歯科で、きちんと清掃されているか、歯周病が起きていないかチェックしてもらう必要もある。

心の健康管理

ストレス対策

現代は、右を向いても左を向いてもストレスのタネでいっぱいです。こんな中で無理を続けていたら、どこかにガタがくるのも当然です。

協調性があつて、他人の意見を尊重し、相手を立てる人。心配りの行き届く、神経の細やかな人。こうした人は心が疲れやすいタイプです。頭痛、腹痛、疲労感、無気力など、いろいろな形でストレスが現れます。

そして、何事にも積極的に仕事もはりばりこなすという、一見ストレスとは無縁に見えるようなタイプの人が、実は一番ストレスをため込んでいたりするので、自分でも気付いていないので、体にどんどん疲れがたまっていき、ある日突然、心臓病で倒れてしまう、という結果になりかねません。性格によって、ストレスの現れ方が違うだけなのです。

■ストレスの危険性

過度のストレスが主な原因で起こる病気や症状には、次のようなものがあります。

円形脱毛症 過換気症候群 過敏性



腸症候群 アルコール依存症 過食症
拒食症 顎関節症 メニエール症候群
慢性疲労性症候群 出社拒否症 登校拒否症 帰宅恐怖症 慢性頭痛 生理不順 不安神経症 VDT症候群 胃潰瘍 十二指腸潰瘍 自律神経失調症

このほか、過度のストレスはあらゆる病気の引き金になります。すべての病気やトラブルは、過度のストレスが原因の一つであるといっても過言ではないくらい、放っておくと危険です。

あなたはどうか。無意識にストレスをため込んで、体や心がSOSを発していませんか。ストレスチェックをして、「意外と疲れているようだ」と感じたら、体と心を休ませてあげてください。本当に体が病気になる前に手を打つことが大切です。

人の行動様式には大きく分けて三つのタイプが考えられます。

Aタイプは、非常に積極的で意欲的。仕事もどんどんこなし、成功や出世、名誉を重んじるタイプの人です。ある意味で、日本の発展を支えてきた人たちと言えるのかもしれませんが、ところ

■ストレス度チェック■

「はい」の数はいくつですか？

- ①目が疲れたり、肩こりがする
- ②自分が人にどう思われているか、とても気になる
- ③眠れないことがある
- ④家族とよくけんかをする
- ⑤何をするのも長続きしない
- ⑥人と会いたくない
- ⑦寝ても疲れがとれない
- ⑧感動がなくなった
- ⑨心の底から笑うことがない
- ⑩心配事がある
- ⑪仕事や子供のこと以外では、目標や夢が特にならない
- ⑫仕事、あるいは家庭を捨てたいと思うことがある
- ⑬心配事の夢をみることもある
- ⑭最近めっきりふけこんだ
- ⑮仕事に行きたくない、または家に帰りたくないと思うことが多い

●あなたの結果は「はい」の数が5個以上の人は少々疲れがみえますね。また、10個以上の人はかなりストレスがたまっているようですので、すぐにでも生活改善をしてください。

快適食生活研究所ホームページより



何が何でもやろう、人に負けたくないという傾向にあるために、絶えずストレスを受け続け、その結果、危険な状態に陥る可能性も大きいのです。

Aタイプと全く反対の行動をとるCタイプの人は、のんびり屋で競争心や攻撃性もなく、常にリラックスした状態にあり、ストレスもあまり感じません。けれども、ストレスを受けにくいことが健康とは言えないのです。Cタイプのようにボーッと刺激を好まない、脳の活性化が進まず、今度はほけやすい状態になります。また、Cタイプの人はばかりだと、世の中が発展していかぬのも事実です。

では、一番いいのは？ということになります。それはAタイプとCタイプの間のBタイプの人ということになります。同じストレスでも、その人の受け止め方によって、体を受ける影響が変わってきますが、Bタイプの人はストレスをうまく受け止め、そのストレスを次へのステップのパワーに変えることができます。うまくストレスをパワーに変えることができるのは、リラックスすることができているからだとされています。ストレスを感じたら、体を休めたり、上手に遊んで心身ともにリフレッシュを図れる人と言えましょう。

■ストレスを強く感じないための生活ポイント

最も良くないのは、対人関係においてカアーツとくることが興奮すること、パニックに陥りやすく最高のストレスとなります。従って、常に冷静に問題点を客観視でき、リラクセスできるような訓練をすることが大事です。

●興奮をおさえる訓練法

問題が生じたら

- ・まず、深呼吸をする。
- ・人のせいにしない。
- ・長い人生、いろいろあるさと考えてみる。

・問題点の解決は必ず次のステップアップにつながると思える。

日常生活では

- ・週末には好きなことを行う。
- ・食事時は、ゆつくりよくかんで楽しく食べる。
- ・仕事のない日は、時計を持たずにのんびり行動する。
- ・笑いを大切にする。
- ・家族や友人と会話を楽しむ。

■ストレスに強くなるための

食生活ポイント

①たんぱく質を十分に取る。
神経やホルモンはたんぱく質でできています。これらの働きを正常化し、ストレスに対抗するためには、

原料であるたんぱく質が必要です。脂肪分の少ない肉、魚、豆製品、乳製品、卵などを十分に取らしましょう。

②カルシウムを十分に取る。

カルシウムには神経の興奮を抑える働きがあり、イライラを防止します。

③ビタミンCを十分に取る。

ストレス時にはビタミンCがたくさん使われます。ストレスの多い人は、その分余分にビタミンCを取らなければなりません。

しかし、ストレスは食事だけでは、改善されません。根本的に何が自分のストレスになっているかを見つめ直し、その元凶を取り除くようにするのが一番です。

それが無理なら、自分の好きなことを飲食以外から一つ見つけて、それに没頭する時間をつくりましょう。風呂が好きなら風呂にゆつくり入る。動物が好きなら動物と戯れる。自然が好きなら週末は自然に親しむ。面白い物が好きなら買い物に出掛ける。好きなことは十人十色で人によって違います。ある人にとってはストレスの解消になることも別の人にとっては逆にストレスになることもあります。人の意見に惑わされず、自分で好きなことを見つけてみましょう。

心の病を予防する

うつ病、不安障害、アルコール依存症など、働く人が心の病にかかるケースが増えているといえます。

例えば、うつ病は「心の風邪」と言われるほどよく見かける病気ですが、風邪を放置すると重い肺炎になって取り返しのつかない状態になることがあり、うつ病も軽い不眠症だと思っていたら、そのうち仕事ができなくなったり、自殺を考えたりするような重い状態にもなります。

うつ病になる人の特徴としては、いい加減で、ちゃんぽんな性格の人よりも、きちょうめんで完璧主義で責任感の強い人に多いようです。

どんな病気でも同じですが、うつ病の場合にもできるだけ早く病気に気付

くこと、気付いたらできるだけ早く治療することが大事です。

心の不調は家庭よりも職場の方が見つけやすいといわれます。例えば、うつ状態のときに家庭でゴロゴロ寝ていると、家族は「疲れている」程度に誤解しがちですが、仕事にはエネルギーが必要なため、うつ状態だと仕事の能率が下がったり遅刻や早退が増えたりして、これが不調のサインになるとが少なくありません。

こんな不調のサインを上司や同僚が気付き、適切な対処をし、あげること、病気の予防にとても大切なことではないでしょうか。

周りが気付くことができる心の不調のサイン



- 休暇をあまり取らなかった人がたくさん休むようになる。
- 遅刻や早退が目立って増える。
- 仕事をてきぱきとこなしていたのに、能率が落ちてくる。
- 集中力が欠け、そわそわし、落ち着かない。
- 以前のように同僚と雑談をしたり、食事に行ったりしなくなる。
- 服装や身の回りにかまわなくなってくる。
- ささいなことにこだわり、ミスが多くなる。
- 日ごろは温和な人なのに、イライラしたり、不機嫌になったりしている。
- よく分からない理由で、職場を変えてほしいと相談してくる。
- 突然、役職を降りたいと言ってくる。

上司が日ごろから心掛けること

- ①心の病の基本的な知識を持つ。
- ②体の不調を察したら、心の問題が隠れているかもしれないので積極的に声をかける。
- ③機会をつくり、部下の話を聞く。その時、自分の自慢話や他人の批判をしない。
- ④適正配置や、仕事の量と質のバランス、能力、意欲に配慮し、部下の業務を支える。

読売新聞「健康」より

うつ病の主な症状

- * 気分がふさぎ込む
- * 興味や関心、喜びがわかない
- * 食欲、体重の減退や増加
- * ほとんど毎日の不眠や寝過ぎ
- * 疲れやすく、気がわかない
- * 集中力の欠如・自殺願望

読者から寄せられた闘病記、介護記をご紹介します。

★A子さん (30代) の闘病記★

疾病名
適応障害

(重大な生活上の変化に適応できず、勉強や仕事などが続けられなくなる心の病気)

二〇〇三年五月上旬〜九月中旬

●精神的ストレスとオーバーワーク

限界ということあまり意識したことがなく、オーバーワークという自覚が全くありませんでした。しかし、二〇〇二年十一月に母が闘病の後、他界したショックが自分の予想以上に大きく、精神的ストレスとなっていました。

後から思えば気持ちの整理がつかないまま、業務に復帰していました。年が明けて、今まで自身の許容範囲であった通常業務がプレッシャーとなり、人との摩擦でストレスを感じるようになりました。

また、仕事をしているという能動姿勢から仕事をただこなしている、させられているという受動姿勢に徐々に変わって過重に感じ始めました。しかし、自分の業務を誰かに代わってほしいと言うことできず混同とした気持ちでした。

運動不足などから三半規管の機能も徐々に弱ってきたようで、これが



めまいの直接的要因のようでした。

●うつ病ではない!

自覚症状の最初は「めまいと吐き気」でした。投薬でめまいはすぐに改善されましたが、その後、偏頭痛、目のけいれん、肩、腕、手のしびれがひどくなり、業務ができなくて早退したり休んだりを頻繁にするようになってしまいました。

内科で紹介された脳神経外科で「うつ病」と診断されましたが、私は「自分はうつ病じゃない」と思っていました。

課長から勧められて最寄りの大学病院の精神科の診察を受けました。ドクターは、「うつ病とは診断しない」と言いました。この言葉にとても安心して、涙が出ました。適応障害」と診断され、二カ月半ほど休暇を取る言われました。

「自分の思うようにやって困ったら来なさい。自分で調整がうまくいっている自覚があれば、八月中旬から下旬に来院すればいい」というドクターの言葉に、それまでは、治らないのではないかという不安な思いが強かったのですが、必ず治ると信じるようになりました。

三半規管の機能回復のために散歩をしたり、プールに行ったりしていました。二週間くらいで、明らかに症状が軽くなったと感じました。それから「治る」から「早く治す」に気持ちを加速できるようになってきました。

●常に能動的に、気分は楽しく
気持ちのコントロールができなくなっ

たときには、自分で解決できると思いつみすぎずに視野を広くできるように、自分と考え方が異なる人のアドバイスがとも必要だと思いました。余計な心配を掛けたいけないと、人に話をするのを躊躇したこともよくなかったと思います。

健康であるのは当たり前という年代ではなくなつたと自覚しました。一度苦しい経験をしたので、二度と起こらないように自身での限界も見極めて、再度、常に能動的に気分を楽しくをモットーに仕事ができるようにしたいと思います。

★B子さん (20代) の介護記★

疾病名
くも膜下出血による
網膜動脈閉鎖症 (母親)

二〇〇二年五月〜現在自宅療養中

●母が失明

くも膜下出血で緊急手術をした母は、翌日両眼の視力が0になってしまいました。発見が遅く治療には手遅れ状態でした。手術自体は成功でしたが、失明となつてしまったため、通常一カ月以内で退院できるところを母は四カ月の長い入院生活になりました。毎朝ハビリの先生と一緒に私たち家族も訓練を受けました。

入院中は完全看護なのでトイレや入浴、食事の世話、歩行など心配していませんでしたが、退院後のことを考えると母の介助をできるだろうか、不安な日々を

過ごしました。まさか自分の母親が身障者になるとはと、ショックから立ち直るのにも時間がかかりました。

●みんなで介護

退院後、母は家の中ではなんとかトイレや入浴などできていましたが、ここ最近、方向感覚が鈍りだし、一人での歩行は困難な状態です。

手、足、耳が自由でも、両眼失明はかなり大変なことだと思います。自分の母親の介護は絶対大丈夫、と思っていた私ですが、食事の世話、入浴の介助、歩行訓練のための散歩など、疲労やストレスで母に当たることもありました。そのたび母はゴメンねと申し訳なさそうに謝るのです。誰も病気になるたくてなつたわけでもないのに、母に当たる自分が情けなくなりました。介護する方もされる方もかなりの疲労がたまっていました。けれども、そうしたことを通して、相手の立場になってあげることができるようになってきたと思います。

今まで家事は一切やったことがない父親が「男も女も関係なく介護はみんなで協力するもの」と言って家族で話し合い、みんなで母の介護をしています。

それから今、母は料理を手伝ってくれますが、魚の二枚おろしや野菜を切ったりする前向きな母に感じています。介護は介護される側も介護する側もお



互い負担にならない程度にすること。決して一人で悩まず、家族、専門の介護福祉士などに相談してみてください。

★C夫さん(50代)の闘病記★

疾病名

大腸(S状結腸)がん

一九九八年十一月(入院42日間)

●ドクターの助言で命拾い

発見時、まったく自覚症状はありませんでした。人間ドックを受けた際、二年前と同様、便に潜血反応が出て、二カ月後、再検(注腸検査)の連絡がきました。注腸検査というのは、お尻からバリウムを入れるのですから、恥ずかしいし、がまんするのがつらいので、「検査は受けたくないのですが」とドクターに申し出たところ「たぶん(病気は)大丈夫でしょう。でも、今回は受けてみてください」。今回はやめて次回また潜血反応が出たらやりましょう、という言葉が期待していた私でしたが、実はこの助言で命が助かったのです。

●がんの告知

でも、実際に検査を受けたのはドックを受けてから既に四カ月が経過していました。注腸検査の結果は一週間後ということ、その日まで何の不安も感じないで、当日も呼ばれるまでの一時間、待合室で新聞を読んだり外の景色を眺めたり

居眠りをしたりして過ごしました。二年前にと同様、今回も「白」と言われるに

違いないと思っていたからです。

先生は二年前のレントゲンと今回のものを手際よく次々と揭示し、「今回は、このS状結腸部分に鉛筆で何度もなぞったような部分があります」と言って一呼吸置きました。「私は軽い気持ちで「ポリープですか?」と尋ねました。「腫瘍ですね」「それは悪性のものでしょうか?」「まず間違いないありません。あつさりときっぱり肯定されてしまいました。」

こうしてそれまで、自分だけががんにはかからない、きつと守られていると勝手に思い込み信じていた私でしたが、この時をもって、極めて響きの良くない「がん患者」というレッテルを張られる身分となってしまうのです。

●3に近い2

手術は十一月四日、早朝九時から始まり無事終了しました。

後から説明を受けましたが、大腸がんの場合、1から4までのステージに分けられ、1は手術しないで内視鏡で除去できるレベル、2からが進行がんで、4は末期。私の場合、限りなく3に近い2のレベルとのことで、もう少し進んで3になると腸壁が破られ、リンパ節や血管を通して他の臓器、特に肝臓や脳、肺に転



移する恐れがあったようですが、周辺のリンパ節も十六個摘出し検査した結果、幸いにしていずれも陰性でした。

●体は借り物

自分の体に対して優しくしてこなかった結果こうなってしまったことを痛感し、自分の体に「切らななきゃならないところまでほっといてゴメンよ」と謝りました。体は私にとって「借り物」なのです。

「一病息災」という言葉がありますが、健康不安を抱えることになった結果、健康について考えたり、チェックしたり、注意したり、実践したりすることがより多くなり、健康のありがたみや人の優しさが身にしみるようになりました。

「がん」と告知された時、何事につけ弱気になってしまふことが多い妻には隠し通そうと決意しました。しかし、私の言動をたちまち見破り、その後も実に気丈に振る舞ってくれていたため、心配は杞憂だったかなと思えました。でも、何度泣いたことか、と退院後に聞き、迷惑を掛けてしまったことを深く詫言いました。

●与えられた命を大切に

自分では正しい生活を送っていて、ストレスもあまり持ち越さないようにしていたつもりでしたが、自分のやり方や健康を過信しているところはあったなあ、と思っています。現在は、食物繊維を多く取るなど結構食生活も変わりました。

そこで、皆さんへのアドバイス。

①人間ドックは、きちんと受けましょう。

自分の勝手な判断は命取りです。医者とも顔見知りになっておきましょう。

②「便」は毎日、体内から送られてくるありがたいメッセージです。すぐに流してしまうのはもったいのほか。しっかりと観察し、生活習慣の改善に役立てましょう。

③経済面ではグループ保険、がん保険、生命保険などに入っていると、入院中の安心度が違います。

五年たてばこれが原因で再発する可能性は少ないと言われ、昨年十一月にその五年が経過しました。ここまで守られてきたことは、本当に奇跡だと思います。その守られた命を存分に人のために使って生きていきたいと思っています。

* * *

今回の特集はいかがでしたか。皆さんも健康の大切さを改めて感じられたのではないのでしょうか。これを機に、今までの生活を振り返り、心も体も健康で幸せな毎日が送れるように心掛けてください。

〈参考資料〉

「生活習慣病を防ぐ」香川靖雄(岩波新書)

「克服できるか生活習慣病」田上幹樹

(丸善ライブラリー)

「心の病気」齋藤英三監修(西東社)

「心と体の健康づくり」エレメントプランニング

日本生活習慣病予防協会ホームページ

快適食生活研究所ホームページ

東京都健康局ホームページ

健康・体力づくり事業団ホームページ

読売新聞掲載「健康」(二〇〇四・一・七付)