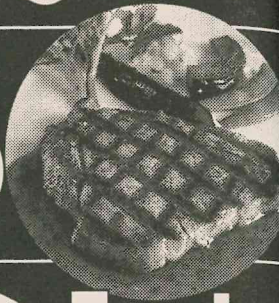


「80代を元気に

生きる

健康法」

嘘とホント



健康診断は止める／がんは切るな
薬は減らせ／1日1万歩

鎌田氏

日本人の平均寿命は男性八十二年、女性八十八年。だが健康寿命（自立し、健康でいられる期間）は七十三年と七十五年。健康なまま八十代に突入するハードルは、実は高い。

「元氣な八十代」になるには？ 高齢者にとって一番の関心事であり、それを採り上げた精神科医・和田秀樹氏の『80歳の壁』（幻冬舎新書）は発売約一カ月で十三万部を突破している。

高齢者の血圧は「高くても大丈夫」（80歳の壁）など、最近言われ始めている健康法は本当なのか。だとすればそれは七十五歳以降でも通用するのか。健康の「常識」を、九名の医師の監修のもと、改めて検証する。

Q1「太ってはいけない」は本当？

若い頃、メタボ予防でダ

イエットに励んだ人も多いはずだが、七十代でも体重増加には注意すべきなのか。医療ジャーナリストの森田豊医師が語る。
「七十五歳以上の場合、脂質やコレステロールもあまり気にする必要はありません。実は、BMIが二十五程度のややぽっちゃり体型が一番長生きすると言われています」

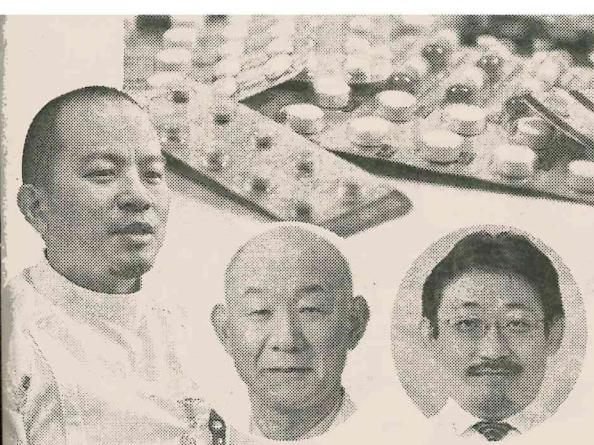
むしろ、栄養失調への注意が必要だという。

「七十歳以上の五人に一人が『新型栄養失調』に陥っています。これはメタボや肥満を過剰に気にして、粗食志向の方が多いため。加齢で消化吸収力が低下していることも要因です。低栄養状態が続くと筋肉が落ち、免疫力の低下を招く。高齢者こそ、ちゃんと食べる必要があります」（同前）
身体の衰えを防ぐには、どんな栄養素を摂るべき

世界一の長寿国、日本。だが元気に八十代を迎えることは未だ簡単ではない。そのための秘訣をめぐり様々な心得が説かれているが、どれが正しくて、正しくないのか？ 七つのポイントについて、識者九人の知見を結集！

加藤氏

多剤併用にはリスクがある



(左より) 杉本、大塚、岡田各氏

か。諏訪中央病院名誉院長の鎌田実医師が解説する。「筋肉量が減少すると、寝たきりの原因となるフレイル(加齢に伴う心身の衰弱)を引き起こしてしまう。そのため、筋肉の元となるタンパク質の摂取が肝心です。筋肉をつけるには、体重一増あたり一日一・二g以上の摂取が望ましい」

「食事には不安のある人は、管理栄養士に相談するとよい。長尾クリニック院長の長尾和宏医師が語る。「おやつも含めた一週間分の食事を写真に撮って、病院にいる管理栄養士に見てもらおう。七十五歳以上なら一割負担の約百三十円で指導が受けられます」

「降圧目標」は、百四十／九十mmHg未満だ。七十五歳未満より十、緩くなるが、どこまで気にすべきか。加藤プラチナクリニック院長の加藤俊徳医師は「認知症リスク」を指摘する。「認知症の約七五％はアルツハイマー型認知症で、その約半数は脳血管性認知症が合併しているといわれます。つまり高血圧の影響によって発症しています」

Q2 健康診断は必要ない?

健康診断を若い頃のように毎年受ける必要はあるのか、疑問に思う人は多い。杉本医師は、自治体で実施している、七十五歳以上を対象とした「後期高齢者健康診査」を推奨する。「これは、フレイルの問診がセットになっているからです。フレイルの割合は、七十代では二〇％、八十代となると五〇％にまで増加します。フレイルを放置すると、二年で約半数が要介護に。フレイルを自覚して対策することで、要介護予防にも繋がります」

森田医師は、加えて歯科検診も積極的に受けたほうがいいと語る。「歯周病になると、菌が血管内に入り込み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。また、歯が抜けると噛むことがあまりできなくなり、脳への血流が低下して認知症の発症率が高まる。定期的な口腔ケアを受けるべく、忘れずに受診しましょう」

Q3 がんは切らないほうがいい?

がんは七十五歳以上の患者が四割を占める。手術となると負担は大きく、見解が分かれるところ。よみうりランド慶友病院会長の大塚宜夫医師は語る。

Q4 血圧は下げないといけない?

七十五歳以上の高血圧の

「降圧目標」は、百四十／九十mmHg未満だ。七十五歳未満より十、緩くなるが、どこまで気にすべきか。加藤プラチナクリニック院長の加藤俊徳医師は「認知症リスク」を指摘する。

「何かあったらすぐ薬に頼る高齢者は多いですが、まず生活習慣を変えてみるなどの努力をしましょう。また、薬を飲んでも効かなかつたら潔くやめるべきです。医師に止めたいと自分で伝えることも必要です」

Q6 一日一万歩歩かないといけない?

歩く目標として人口に膾炙している「一日一万歩」だが七十五歳以上にとっては逆効果となりかねない。「歩きすぎると膝や腰を痛める可能性があります。一日六千〜七千歩に留めましょう。まとめて歩く必要はなく、毎日コンスタントに買い物や公園など、近場でいいのでもちよこちよ歩きましょう」(長尾医師)

太陽の光を浴びるとビタミンDの活性化が促され、骨粗鬆症の予防にもなる。「さらに、有酸素運動によって、幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌も増加します」(岡田)

散歩だけだと運動負荷として弱いため、筋トレもしたほうがよいという。鎌田医師が解説する。「太ももを鍛えるスクワットは、若返りホルモンである『マイオカイン』が分泌され、血圧や血糖値を下げる効果があります。まず手を組んで足を大きく開き、つま先を外側に向けて。腰をゆっくり、太ももが地面に平行になるまで落とす。そこから元の姿勢に戻って下さい。目標は一セット十回を二セット」

Q7 認知症は予防できる?

後期高齢者にとっての心配のタネ、認知症。厚生労働省の調査によれば、六十五歳以上で介護が必要になった要因の第一位が認知症だ。認知症の予防策はあるか。たとえば一時ブームになった「脳トレ」。太融寺町谷口医院院長の谷口恭医師は効果に疑問符をつける。「英国の研究によれば、一万千四百三十人にコンピュータゲームをしてもいい、『脳トレ』の効果を検証した結果、ゲームの成績は向上したものの、論理的思考力や短期記憶を調べた認知テストの成績はほとんど向

「手術によってQOL(生活の質)が低下し、辛い思いをすることも多くある。術後、体力が戻らず短期間で亡くなった、手術しなければもっとイキキと生きられたのではないかと思う例を沢山見ました。がんの種類やステージにもよりますが、トータルで考えると、八十歳以降の積極的な治療を、私は必ずしも勧めていません」

池上彰「独裁者プーチンはなぜ暴走に走ったか 徹底解説」ウクライナ戦争の迷宮 電子版緊急先行発売中!

Q5 飲む薬は減らすべき? 七十五歳以上の実に四人に一人が七種類以上の薬を処方されている。六種類以上の多剤併用(ポリファーマシー)は、活動量の多い朝と昼に摂取したほうが効果は高い。魚の切り身や卵、豆腐が並ぶ旅館の朝ご飯のような献立をイメージするとよい。チーズも優秀なタンパク源。洋食派の人は朝、パンにチーズをのせて食べるのもおすすめだ

「介護が必要となる要因として、認知症の次にくるのが脳卒中。血圧が高いと動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞のリスクとなる。特に若い頃から血圧が高い人は発症しやすいので、より注意が必要です」

「抗酸化作用のある食べ物には認知症予防効果が期待できます。ビタミンEやC、南瓜や人参に含まれるβカロテン、ポリフェノールが多く含まれる緑黄色野菜やコーヒー、抹茶が最適です。また、魚介類に含まれるEPA・DHAも認知機能の低下を予防する効果があります」(山門医師)

黄金の八十年代を送るために、今日から「ホント」の対策を始めてみよう。

週刊文春

5月19日号 特別定価 450円

