

金 健康 孤立 現役世代から考える3大不安克服法

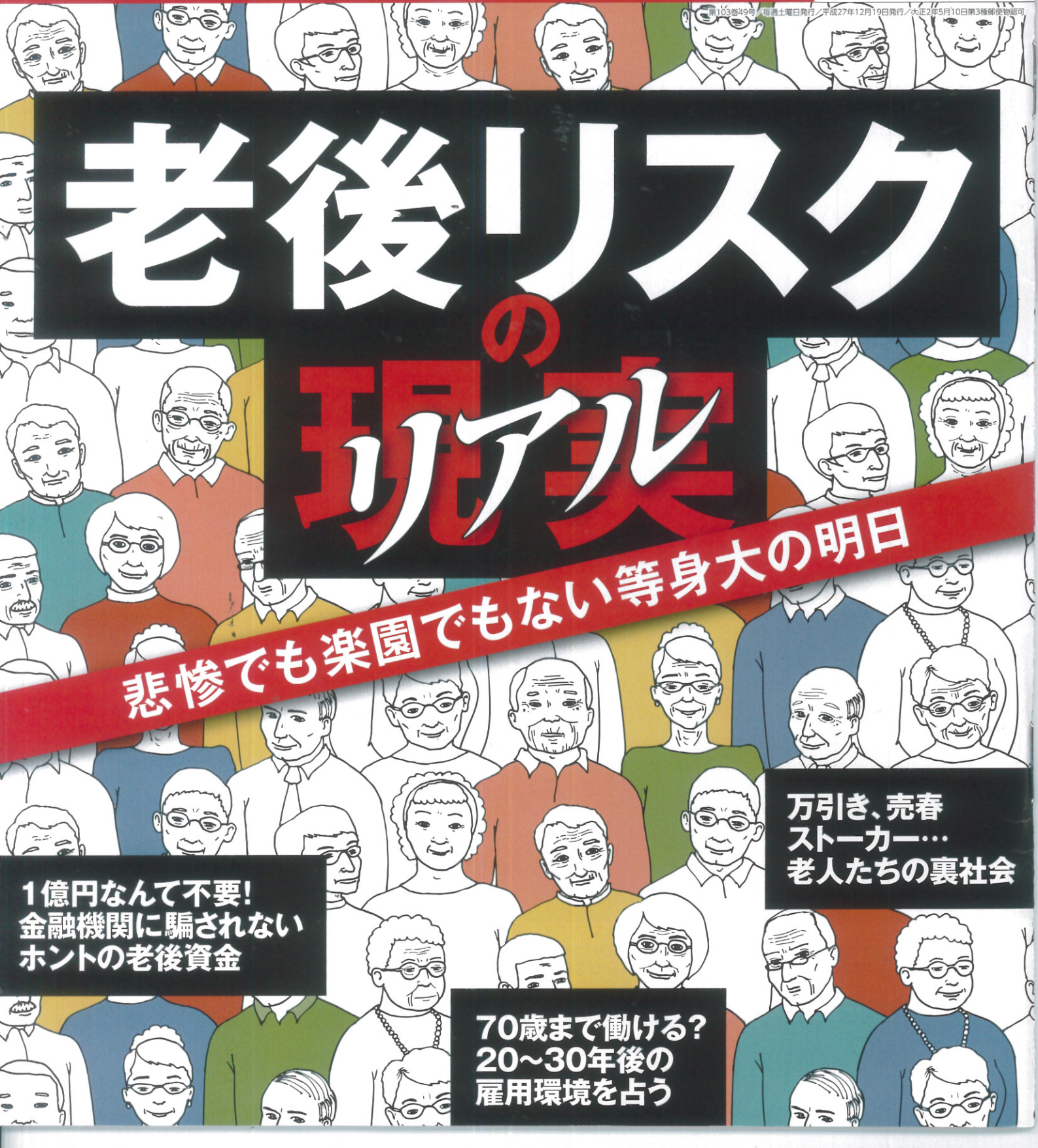
週刊

ダイヤモンド

特集2 **IHI**に蔓延する
“ドンブリ経営”

DIAMOND WEEKLY 2015
定価 710円 12/19

第103巻49号 毎週土曜日発行 / 平成27年12月19日発行 / 大正2年5月10日第3種郵便物認可



老後リスク

の現実

悲惨でも楽園でもない等身大の明日

1億円なんて不要!
金融機関に騙されない
ホントの老後資金

万引き、売春
スローカー…
老人たちの裏社会

70歳まで働ける?
20~30年後の
雇用環境を占う

あなたも今すぐできる食習慣

健康寿命を延ばすための10カ条

- ① 「空腹」が長寿遺伝子を活性化
腹七分目の食事で老化の原因となる活性酸素を除去、さまざまな疾患を予防
- ② 若さを保つ「成長ホルモン」を促す
朝昼晩の食事を規則正しく取り、しっかり睡眠を取って体内リズムを整える
- ③ 「ロコモ」※を防いで要介護リスクを低下
運動を支えるのは筋肉。運動後2時間以内に良質のタンパク質を取る
- ④ 一年中、同じ物ばかり食べない
季節ごとに必要な栄養素が変わってくる。その時季に適した食材を選ぶ
- ⑤ 内臓に負担のかかるアルコールは控えめに
1日の適量は人によって違うが、飲み過ぎは体を老化させる。寝酒も駄目
- ⑥ 食事はできるだけカラフルに
色とりどりの野菜やフルーツを取り入れれば、抗酸化力がアップ
- ⑦ 腸内細菌を常に良好に保つ
腸は栄養を吸収する重要な器官。タマネギなどのオリゴ糖が善玉菌を増やす
- ⑧ 牛乳は1日1杯、卵は1個
1日200mlの牛乳は肝臓を元気に、必須アミノ酸が豊富な卵は体を健康にする
- ⑨ 甘い物は食べ過ぎない
糖質がタンパク質と結合した「AGEs」という物質が、動脈硬化などを引き起こす
- ⑩ はやりの情報に振り回されない
メディアにはさまざまな健康情報が溢れている。自分の状態に合った正しい食事をしよう

※「ロコモティブシンドローム」の略。運動器の障害で要介護リスクの高い状態を指す
*管理栄養士・森由香子氏への取材および同氏の著書「老けない人は何を食べているのか」(青春出版社)を基に本誌編集部作成

のか。アンチエイジングについての本を多く執筆している管理栄養士の森由香子氏にアドバイスを受け、誰でも今すぐのできる10カ条を作成した(左表参照)。

働き盛りの世代は、仕事が遅くなつて食事の時間が不規則になり、ストレスから食べ過ぎたり、飲み過ぎたりと、自らリスクを高めているケースが多い。そんな人はまず、「空腹こそが長寿遺伝子を活性化させる」と覚えておこう。2000年に米マサチューセツ

ツ工科大学のレオナルド・ギャラント教授が、健康寿命を延ばす「サーチュイン遺伝子」を発見した。これが、いわゆる長寿遺伝子と呼ばれるものだ。人間なら誰でも持っている長寿遺伝子は、食事が腹七分目の状態で最も活性化すると研究で分かっている。動脈硬化や糖尿病、認知症などの疾患を予防できるのだ。

「これだけ食べていれば大丈夫」といったメディアをにぎわす健康情報に振り回され、食事が偏つて

最後に、働き盛りのうちから考えておきたいのは「死ぬ」ということ。健康寿命を延ばしても、いずれ人間は必ず死ぬ。

長尾クリニックの長尾和宏医師は「30代でもがんで死ぬことがある。若いうちから延命治療に對し、しっかり本人の意思表示をしておくことが大事」と訴える。

終末期医療をどうするか。本人の意思表示の手段として、長尾氏が推奨するのが「リビングウィル(尊厳死の宣言書)だ。

回復の見込みがなくても、人がある程度生かし続けることは可能

終末期医療に向け
本人が意思表示する
リビングウィル

しまうのも問題だ。

本来、季節ごとに紫外線量や気温、湿度は変わるため、必要な栄養素も季節で違う。例えば、冬は日照時間が短くなり、うつ病になりやすくなるという研究もある。

「冬うつ防止には、ビタミンDの摂取が効果的」とされ、干ししいたけ、サケ、サバなどを意識的に食事に取り入れた方がよい(森氏)

健康寿命を延ばすためにも、まずは10カ条を実践してみてはいかだろうか。

Kousuke Ooneda



延命治療をするかどうか。「リビングウィル」は意思表示の手段の一つとして有効だ

胃ろうも延命治療の一種だし、人工呼吸器を付ければ体内に酸素を送り込むこともできる。ひとたびこれらの延命措置を始めると、容易にやめられない。生命維持装置を外せば死に至るのが明らかで、医師がちゅうちよするからだ。

あらゆる手段を使って生きるのか、「平穏死」「自然死」を望むのか。元気がうちに書面に残しておくのが、リビングウィルの目的だ。

「親が病気で当事者能力がなくなり、子供が親の年金目当てに無理やり延命治療を続ける。親食いのケースもある。延命治療は、やめ時」が肝心だ(長尾氏)

実際にどうやって書けばいいかわからないときは、日本尊厳死協会に問い合わせるのも手だ。