

MONTHLY

世界の視点で情報を発信する総合誌

2016
1
JANUARY

KōRON

発行・株式会社財界通信社 平成28年1月1日発行 毎月1回1日発行 第49巻1号 昭和47年11月10日第三種郵便物認可

この国の姿かたちは—
そしてどこへ向かうのか
月刊公論創刊50周年にあたって

月刊公論



長尾和宏
(ながお かずひろ)
医療法人社団裕和会理事長、
長尾クリニック院長

1984年 東京医科大学卒業、大阪大学
第二内科入局
1991年 医学博士(大阪大学)授与
1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業、現在に至る
日本慢性期医療会理事、日本ホスピス在宅ケア研究会理事、日本尊厳死協会副理事長、全国在宅療養支援診療所連絡会理事、関西国際大学客員教授、東京医科大学客員教授(高齢総合医学講座)

【医学博士】
日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、指導医、日本在宅医学学会専門医、日本禁煙学会専門医、日本内科学会認定医、労働衛生コンサルタント
【著書】
『平穀死・10の条件』(ブックマン社)、
『抗がん剤・10のやめどき』(ブックマン社)、
『胃ろうとういう選択』(セブン＆アイ出版)、
『道』(小学校)、
『抗がん剤が効く』(大人の病院信頼)、
『かのこまで続けますか』(主婦の友社)
【医学書】
スーパー総合医叢書・全10巻の総編集(中山書店)第一巻「在宅医療のすべて」、第二巻「認知症医療」など多数。

病気の9割は認知症の

毎日歩いていているといふ人と、あまり歩いていない人は顔を見ればすぐ分かる。よく歩いている人は、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、セロトニン顔になっている。一方、ほとんど歩かない人は病気が多く老けこむのが早い印象がある。また風邪をよくひく。

1200年前、空海さんは日本中を歩き回ったからこそ深い思索に耽始めたのだろうか。松屋芭蕉はいい俳句を作れたのだろうか。自分の経験上も、歩いている時にいろんなアイデアが出てきて予想をはるかに上回る果実をもたらす。睡眠の質も

格々と良くなる。しかし自転車こぎではそうはいかない。やはり、自分の足に重力をかけて歩くことに大きな意義がある。

20歳代からの認知症予防

認知症400万人に加えてその予備軍であるMCI(軽度認知障害)が400万人、あわせて認知症800万人時代と言われている。SPECTというCT検査でアルツハイマー型認知症の人の脳に沈着するアミロイドBというゴミが検出できる。その結果、認知症は40歳から始まっている、と聞かされた時に実感が伴つた。自分自身、40歳を境に明確に記憶力が落ちたからだ。怖くてSP

ECTなどは受けたくないが、既に始まっているのだろうか。そう思つていたら、「40歳ではなく実は20代から認知症は始まっている」という最近の研究結果を知り、なるほどと思つた。最近の研究では、歩く速度が遅い人や歩幅が狭い人は認知症になり易いことが分かつてきただ。さらに認知症予防には歩行がいい、といふ研究結果があちこちで発表されてゐる。計算などで頭を使いながら年齢や脈拍に応じた歩き方がお勧めだ。歩行は認知症の診断のみならず予防にも効果が大きい。

最近近くの公園で地域住民の方とボーラウオークの講習会に参加した。青空の下で患者さんと歩きながら話をすることは実際に楽しい。またノルデイツクウォークに熱心な医師も増えてきている。肘を振つて歩くのもよし、道具を用いて上半身も使う全身運動として歩くのもよし。少しでもメタボを克服して堂々と説教できる身になりたい。高価な薬と違い、歩行にはお金がかからない。あまりに簡単すぎて振り返ることも無い歩行習慣を見直して国民運動になればいいと考えている。

(ながお・かずひろ)

歩くだけで治る!? 診断と予防法

医学博士 長尾 和宏

筆者の「メタボ」は年々拍車がかり順調に進行している。腹囲が88cmもあるのに腕や足の筋肉量が減少する「サルコペニア」も加わってい。そのうえに、腰痛もあり座位が辛いときがある。座り仕事の宿命でもあろうが「ロコモ」もある。まだ57歳なのにこんな体になってしまい偉そうに説教する資格なんて無いなあ、と感じる最近である。我が人生にジリジリと迫りくる生活習慣病や老化の危機にどう対峙すればいいのだろうか。

そうだ、「歩く」という手がある! 学生時代は貧乏だったのでよく歩いた。中学校時代は長距離の選手だったが、この体型で走るのは危険だ。ということでウォーキングシューズとリュックサックを買い込んでみた。カジュアルで済む時は、できるだけウォーキング態勢でスタンバつてみよう。雨の日は商店街のアーケードや地下街を歩こう。東京や大阪などできるだけ動線が長い地下鉄駅で乗り換えてみよう。・・・と決心だけは何度もしてきた。しかし実行するのは意外と難しい。

江戸時代の人は現代人の数倍から10倍は歩いていたという。電車や自動車が無かったので当然といえば当然だ。貝原益軒の養生訓にも、歩くことに関してはほとんど記載がない。歩くしか無かつた時代にはわざわざ薬が要らなくなつた人、うつ病が治った人、認知症が進行しない人など歩いて下さいと壊れたテープレコードのように説いている。変形性腰椎症や骨粗しょう症の人にも、できだけ歩けと説いてきた。さらには逆流性食道炎や機能性胃腸症らには逆流性食道炎や機能性胃腸症には病気を問わず歩く効用を説いてきた。糖尿病をはじめとする生活習慣病はもちろん、気管支喘息や花粉症や膠原病などの免疫系の病気、さらには不安神経症や認知症の人にも毎日歩いて下さいと壊れたテープレコードのように説いている。変形性腰椎症や骨粗しう症の人にも、できだけ歩くことには、想像以範囲でいから歩くことを勧めてきた。患者さんから「先生は歩くことしか言わない。自分はメタボのくせに」と言われても気にせず言い続けてきた。毎日何十回も歩く効用を言いつけているうちに、同じことを言うのが面倒くなってきた。

そんなある日、山と渋谷社という出版社から「歩く本を書かないか」という提案を頂いた。渡りに船だと思い、乗ることにした。ネットで調べると既に歩く本がたくさん出ている。デューク更家氏やそのお弟子さんが書いた写真入りの本、そして医師が書いた歩く本など結構の数が世に出ている。やめようかなと思ったが、患者さんに渡す説明書のつもりで自分流の歩く本を書くことになった。これが「病気の9割は歩くだけで治る!」という本だ。「9割」は明らかに誇大であろうが、診療時間の9割は歩く話をしているので、そんな意気込みだと笑つて受けとめて欲しい。実際、毎日1時間のウォーキングで多剤投薬から脱出できた人、認知症が進行しない人などが沢山いる。歩くことには、想像以上のこと可能性があることを確信している。

歩くと認知症予防