

H26. 8. 16

元気に90歳迎えるには？



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総著合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。



「健康長寿」シリーズ⑧

これまで骨粗鬆症や歯や口の健康について書いてきました。健康長寿シリーズ最終回は、元気で90歳まで長生きするために大切なことを考えてみましょう。

それは、認知症予防です。それと認知症を比べると、がんの方が若い年齢層の病気で、60代、70代のがん年齢を無事通過できたならば、80歳以降は認知症という大きな壁が立ちほだかります。年相応

食事と歩行と禁煙で認知症予防

のポケは仕方がないとして、できれば認知症での要介護状態にはなりたくないと願うのは私も同じです。そう、健康長寿のための最後のキーワードは、やはり認知症予防に尽きます。結論から申しますと、そのためには食事と歩行、そして禁煙です。

なんと、それじゃあメタボ野菜、青魚があれば肉を食べ、

でも構いません。カロリーオーバーは糖尿病予防の観点から改めるべきです。糖尿病は、将来ポケやすいので困るのです。そして飲みすぎにならないければ、お酒もOK。特に赤ワインの認知症予防効果はあまりにも有名ですね。そして、日本人なら緑茶の認知症予防効果もぜひ知っておいてください。茶カテキンには素晴らしい効能があります。また、福岡県の久山町研究で

「50から3を引くと…」などと計算をしながら歩くと、脳にたまりかけたβアミロイドという認知症物質が消えるというのです。

これは費用ゼロで、誰でもどこでも実践できる簡便な予防法です。ぜひ、毎日、脳を歩いている気持ちのいい場所を歩いてください。くれぐれも走らないでください。背筋をできるだけ伸ばして大股で歩いてください。それを

健診と同じじゃないか、と思われるでしょう。そう、メタボ健診と同じなのです。メタボ健診・保健指導は、現役世代の心筋梗塞や脳梗塞の予防が目的です。しかし、同時に後期高齢者になったときの認知症予防でもあるのです。がんにもならず、心筋梗塞や脳梗塞にもならずにめでたく80歳を迎えられた人は、今度はポケずに90歳を目指してください！ 私には診察室でいつも80代の方にそう言っています。

そのためには、まずバランスのとれた食事です。十分な野菜、青魚があれば肉を食べ、

久山町研究 福岡県久山町は年齢・職業分布が日本の平均値に近く日本の縮図といわれている。九州大学の研究班はこの町民の健康状態を1961年から長年にわたり調査し、脳卒中や心筋梗塞のみならず認知症リスクに関する解析を続けている。

一方、愛知県の長寿医療センターからは、毎日歩くと認知症予備群が正常範囲に戻る、というデータが世界に向けて発信されています。それも、ただ歩くのではなく、

「脊椎ストレッチウオーキング」といいます。

なかの数年間は大きいです。がんや心筋梗塞、肺気腫になりやすく、運良く80歳を迎えてもその時に認知症である可能性が高くなります。喫煙者の認知症リスクは3倍です。年々、喫煙人口は下がっていますが、まだ2割の人が吸っています。「もうこの年だし」という方が多いのですが、禁煙に遅すぎるといっては全くありません。当院でも70歳代で禁煙された方が何人かいます。肌の色ツヤが一人に良くなり、若返りました。ニコチン依存症の方は「お医者さんと禁煙」です。インターネット検索で「禁煙外来」と入力してください。何歳になっても禁煙にチャレンジしてください。