

H24. 2. 4

# 100歳・日野原先生に学ぼう！



**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  
 合診療を目指す。医学博士。労働  
 衛生コンサルタント。53歳。プロ  
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)  
 が好評。



「アルツ予防」シリーズ⑤

現役で活躍する100歳の  
 医師といえば誰でしょう？  
 聖路加病院の日野原重明先生  
 です。今から30年前、学生だ  
 った私は日野原先生の仕事部  
 屋にプライマリーケアに関す  
 る講演を頼むためにアポなし  
 で訪れたことがあります。  
 高く積まれた本の向こうに  
 見えた先生の顔は現在と変わ  
 りません。ふたつ返事で「い  
 いですよ」とおっしゃって  
 いただきました。それが現在の

研修医制度や総合医の始まり  
 でした。先生は水も飲まずに  
 直立不動で2時間講演された  
 ことをつい昨日のように思い  
 出します。  
 「ストイック!」。これが  
 70歳の日野原先生の印象でし

## 「腹7分目」こそ予防の核

た。あれから30年。昨年11月  
 に先生の講演を拝聴し、車ま  
 でお見送りしました。アルツ  
 シンチン入りのパウダー大さじ  
 1杯。昼食は牛乳とクッキー  
 3枚のみ。夕食はカニ玉、生  
 ザケの南蛮漬、ナス田楽、  
 冷ややっこ、サラダ、アサリ  
 のすまし汁、漬物、ご飯です。  
 肉を食べるシーンがよく報  
 道されますが、実際は魚の方  
 が多いそうです。野菜をたっ  
 ぷり取られています。社会活  
 動している70歳男性の必要エ  
 ネルギーは1850キロ。日  
 野原先生は1300キロです  
 から、まさに「腹7分目」で  
 実際、食べ放題のサルと、

日野原先生は年間150回  
 の講演をこなし、講演予定は  
 5年先まで決まっているとい  
 うから驚きです。病院のエレ  
 ベーターを使わず階段を上が  
 り、ミュージカルにまで出演  
 されます。休日がほとんどな  
 く、時に学会などで海外出張  
 もされるスーパー高齢者。そ  
 んな先生を「あんなの例外だ  
 よ」という医師もいます。し  
 かし何を言われても馬耳東  
 風、マイペースが先生の持ち  
 味のようなです。

本物の100歳長寿者の前  
 ではどんな声もねたみに聞こ  
 えます。そんな日野原先生が現代の  
 貝原益軒に重なって見えま  
 す。私はいくら頑張っても日  
 野原先生にはなれません。し  
 かし「腹7分目」は目の前の  
 患者さんに繰り返し説くこと  
 はできます。「腹7分目」こ  
 そ、アルツ予防の核だと思  
 います。

そこで今回は日野原先生の  
 食生活を復習してみましょ  
 う。  
 日野原先生の朝食は極めて  
 シンプルです。天然のフルー  
 ツジュース、スプーン1杯の  
 オリブオイル、牛乳1本、  
 コーヒーが入ったミルク、レ

7割にカロリー制限したサル  
 の寿命は違い、カロリー制限  
 したサルは若々しく長生きす  
 るというデータもあります。  
 日野原先生の体重は、20歳時  
 とまったく変わっていないそ  
 うです。私は20キロ以上も太っ  
 たというのに…。

町医者の仕事とは「プライ  
 マリーケア」そのもの。「最  
 初にかかるお医者さんの力量  
 で患者さんの運命が変わって  
 はいけない」というのが日野  
 原先生の持論です。先生の著  
 書をむさぼるように読んだ学  
 生時代。そのおかげで現在の  
 町医者としての私がありま  
 す。さらに、このような連載  
 をさせていただいているのも  
 先生のおかげです。

ハイマー型認知症予防は論よ  
 り証拠。やはりボケていない  
 100歳長寿者の食生活はな  
 によりも説得力があります。  
 まして医師であれば、なおさ  
 らです。

初期診療。身近にあつて何でも相談にのつてく  
 れる総合的な医療。かかりつけ医、家庭医、総合診療と  
 もほぼ同義。専門分化した医療への門番の役割を担う。

ひようつい