

特集

一年の始まりは 新鮮にカラフルに

新しい年には新しい気持ちで始めたいもの。
大きな目標を掲げることも大切ですが、
新しい気持ちは毎日の彩りのひとつ。
今年を日々を健やかに、心楽しく暮らすために、
身近なところからちょっと見直してみませんか？

Illustrations by 藤原なおこ



ふくお・よしひろ

(一財)博慈会附属老人病研究所
所長。少子高齢社会における未病
ケアシステムの構築を提唱している。21世紀医療課題
委員会代表。著書に『臨床判断ハンドブック』『見た目
で病気がわかる』『未病息災』『セルフ・メディカ』など。

未病息災で健康寿命 を延ばしましょう

「勤・我・信念」。また、新しい年を迎えました。同じ朝の光ですが、
なぜか元日の朝は背筋がピンとなり、凜としたすがすがしさを感じます。
この一年、健康でそして無病息災でありたいと祈ります。
さて、50歳を過ぎた読者諸兄。完全無欠の健康体を目指すのではなくても、
このままで変わらないことを願いませんか。それが「未病 de 息災」です。
まったくどこも健康であることはありません。
なるべく故障が起らないように、悪化しないように心がけましょう。
そう考えるだけで、少し気が楽になります。

男性9年、女性13年
さて、あなたは
どう過ごしますか？

最近、「健康寿命」という
言葉をよく耳にします。そう、
日本人の平均寿命は男女とも
世界一と言われ、少し慢心し
ていた時にこの健康寿命（健
康で活動的に暮らせる期間）

が注目され始めました。

平均寿命とはその字が表すとおり、
生まれた時（0歳）の日本人の平均
余命で、長いに越したことはありません。
しかし、このなかには寝たき
りの方や介護を受けている方も含ま
れます。自分の力で動けなければ、
いくら寿命が長くてもあまり楽しい
モノではありません。

平均寿命と健康寿命の差、すなわ
ち介護を受け不自由な期間が男性で

約9年間、女性は約13年間もあることがわかったのです(図1)。さあ、どうしましょう。



未病の意識が健康寿命を延ばす

ここで大事なのは、健康寿命が終わったことは、要介護の状態や不自由な身体になってはじめてわかるこ

とが多いということ。親のありがたさは、親を失ってわかるのと同じです。健康寿命は健康のうちに、自分から意識して獲得していく寿命ともいえます。

50歳を過ぎると、ほとんどの人は自覚症状はないけれど、病気に向かうステージに入っています。これが「未病」なのです。おなじみの血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪は、高くても痛くも痒くもないのです。しかし、それぞれに基準値があります。この意味は、これをキープすれば健康寿命は延ばせるが、はみ出た状態でいると健康寿命が短くなる、という数値なのです。まずは未病の意識をもってください。

この未病を発見するファーストステップは「特定健康診断」です。自覚症状のないうちから検査を受けておけば、未病を発見できます。私は「未病健診」という名前のほうがわかりやすいと思っっているのですが、それはさておき、いったん介護になってからでは遅いのです。表1は特定健診と未病を組み合わせた表です。未病I期ならば自己努力により運動、カロリー制限、適切なサプリメントでまずトライです。未病II期ならばお医者さんと相談してください。正

常域に入っていると健康寿命が延びます。

表1 特定健診・保健指導と未病の時期の関係

		未病I期		未病II期
		正常域	保健指導期	受診勧奨期
血圧(収縮期)		130以内	131-139mmHg	140mmHg以上
	LDL	119以下	120-139mg/dl	140mg/dl以上
脂質	HDL	40以上	35-39mg/dl	34mg/dl以下
	T-G*	149以下	150-299mg/dl	300mg/dl以上
血糖		99以下	100-125mg/dl	126mg/dl以上
HbA1c		5.5以下	5.6~6.4%以上	6.5%以上
γ-GTP		50IU以下	50-100IU以内	101IU以上
(対応)		自然体	運動・栄養・サプリメント	医薬品

*中性脂肪

出典:福生吉裕(未病I期、未病II期の数値)

未病ケアの達人はカラフルな人

この未病のケアを実践された方がいらっしやいます。105歳まで現役でお医者さんをされた日野原重明先生です。ここで、日野原式未病ケ

ア”を紹介しましょう。生活習慣病という言葉を日本に取り入れたのは日野原先生です。ですから、ご自分がモデルとなり率先して実践されました。

まずは、しっかりと歩くこと。エスカレーターやエレベーターは使わず階段を上ります。有名なのは一段飛びです。車もなるべく乗らずに歩けるところは速歩で歩く。重い鞆も自分で持ちます。鞆持ちはおりません。いくら偉くなくても自分のことは自分でするがモットーです。食事は朝はコーヒー、ミルク、それにオリブオイル。昼はミルクとクッキー。夜はしっかりとステーキも。そして体重、体温、血圧はマメにチェックされていたそうです。いつも笑顔で怒らずに、周りの雰囲気をも素早く把握することも特技のひとつ。私が日野原先生に元気の秘密についてうかがった時には「福生さん、それはね、みながその場でいちばん感じていることをね、素直な言葉で、先に、言うことだよ。それを考えていること、雰囲気やね」とおっしゃっていました。食べ物とか運動もあるが、何よりも大事なのが頭の回転だそうなんです。それは、周りにちょっと気を配る心がけで、でき

るのだそうです。日野原先生の未病ケアの秘密を教えられた気がしました。できそうですが、やはり続けるためにはかなりの信念が必要です。それから、社会活動にも熱心でした。「新老人の会」を創られ、音楽を楽しまれる一方、自らオペラや演劇まで手がけられ、ミュージカル『葉っぱのフレディ〜いのちの旅〜』には出演もしています。著書も多く、まぶしくらいにカラフルな人生です。健康寿命を未病息災で延ばされた実践者の日野原先生にあやかりたいものです。

タオタオモンナの木は未病の木

さて、お正月休みはカラフルに海外で過ごされた方も多いと思いますので、ここでひとつ150年前からのグアム島の話。グアムのチャモ口族は毎日精霊と暮らし、日常、規則正しく幸せな生活を送っています。しかし、この霊を怒らせるような暴言を吐いたり、暴飲・暴食やウンをついたり、ふしだらなことをすると祟りが生じます。だるくなったり、頭痛がしたり、吐いたり、高熱が出

たりするのです。それらを封じてくれているのが「タオタオモンナ」という木です。地元の方は一日の仕事が終わった夕べに、自分のその日の行いについてじっくりこの木に触って問うのです。反省をしていけば何も起こりません。良い習慣であれば気持ちも良くなり明日の元気が出ます。悪い習慣のまま触れると身体がしびれ、時には麻痺してしまうとの伝説があります。

す。恐い木です。チャモ口族の人たちは、こうして自分の一日一日の生活習慣を反省し改善していったでしょう。実は、数年前にグアム病院を訪れた時にこの木が近くにあることを知りました。そして、近づいて恐る恐る触れてみました。するとその木に触れているうちに、未病の木へのイメージが浮かび上がってきたのです(図2)。健康と病気

図2 未病の木



未病の日

未病とは放置すれば病気になる状態を指します。現代では「自覚症状はないが検査では異常がある状態」と「自覚症状はあるが検査では異常がない状態」を合わせた状態をいいます。

暴飲・暴食を避けて、自分で健康管理に気をつけて、病気になる生活を送りましょう。

日本未病システム学会では、83歳で『養生訓』を著した貝原益軒の誕生日を記念して、**12月17日**を「未病の日」と制定いたしました。

はつながっているのですね。自覚症状がないからといって放置すると、大きな病気が待ち受けています。まず三が日は暴飲・暴食、ストレスや怒りを避け、適度な運動を。それが未病ケアです。で、私がこの木のどこに触れたかですか。それは秘密です。では、今年も未病息災でありますように。