

# 博慈会 老研一口伝言

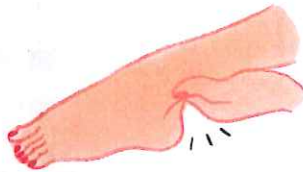
健康と病気の間には「未病」という時期があります。もう少し具体的に説明しますと、「自覚症状は少ないが、こわい病気が潜んでいる状態」が未病です。ではご自分で未病をチェックしてみてください。あなたが未病医です。

## ●自分で発見する未病



### (1) 赤い手のひら

手のひらを見ましょう。小指側の手のひらが赤っぽくなっている場合は、「肝臓」の未病です。赤っぽくなっているのは、毛細血管が拡張しているということで、女性ホルモンが関与しています。男性でも、少しは女性ホルモンがつくられていますが、普通はあまり必要がないので、肝臓で分解されているのです。それが肝臓が悪くなると分解されなくて残ってしまい、血管を開かせるのです。さらに進むと、脚のすね毛がなくなってきたり、おっぱいが膨らんできたりします。肝臓を健康に保つために、まずアルコールを減らすことから始めましょう。



### (2) アキレス腱が太い

アキレス腱をつまんでみましょう。普通、アキレス腱の太さは、1cm以内が正常です。それより太い人は、コレステロールに注意してください。アキレス腱はコラーゲンが多く含まれてお

読む未病

体のしくみ  
病気のしくみ

文福生吉裕

第35回

り、このコラーゲンは悪玉コレステロールを引き寄せる性質があります。つまり、アキレス腱の太さは、悪玉コレステロールが多いという目安になるのです。コレステロール値が、270mg/dl以上あると太くなりがちです。



### (3) 唇のホクロ

次に、鏡で唇を見てみましょう。赤い唇は、健康のシンボルです。もし、唇にホクロがある場合には、腸のチェックをしておきましょう。腸にポリープができると、なぜか唇にホクロが出てくるのです。腸のポリープは、時に悪化する場合がありますので、念のため便の潜血反応をし、場合によっては大腸の検査をおすすめします。



### (4) まゆ毛の濃さ

まゆ毛の外側1/3が、最近、薄くなっていますか。これに加えて、寒がり、まぶたのむくみなどが見られると、甲状腺の機能が低下しているかもしれません。進むと、体重が増加するばかりでなく、心臓の肥大、精神状態の鈍化などをきたしてきます。内科で甲状腺のホルモンを検査してみてください。



### (5) 耳たぶのシワ

耳たぶは、ふっくらしていて気持ちのよいものです。ところが、耳たぶにシワがあるという場合は、動脈硬化の未病と考えてよいでしょう。なぜでしょう。耳たぶには、動脈性の毛細血管がたくさん走っています。動脈硬化があると、この毛細血管に最初に変化が現れます。血液の流れが悪くなり、栄養不足になり、耳たぶの脂肪が萎縮してくるのです。これがシワとなって現れるのです。コレステロールを制限しましょう。

未病の見つけ方について、少し話しました。「転ばぬ先の未病」です。21世紀は、自分が自分の未病の医者になる時代です。頑張りましょう！

## ●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人 博慈会 老人病研究所所長。日本医科大学連携教授。

『未病息災』(源草社) など著書多数。

一般財団法人博慈会 老人病研究所