

博慈会 老研一口伝言

未病を意識して 健やかな毎日を



たとえば
血管の
未病

- 動脈硬化の痛くない検査法
 - ・大動脈脈波速度・頸動脈超音波エコー・頭部MRA
- 血管を若く保つ3つの管理
 - ・コレステロールの管理: HDL 40mg/dl以上、LDL 80-120mg/dl、LDL/HDL比: 2.5以下
 - ・血圧の管理: 130(最高血圧)/80が理想的
 - ・血糖の管理: 空腹時血糖 100mg/dl以下、HbA1c: 6.2%以下
- 血管から出るしなやか物質(プロスタサイクリン、一酸化窒素)を増やしてくれる運動と食べ物
 - ・運動: 軽い運動は一酸化窒素を増やします。5分間のスタスタ歩き(脈は1分間に100回くらい)
 - ・食べ物: EPA、DHAに富んだ青魚(サバ、アジ、鰯)、緑黄色野菜、食物繊維、大豆やマグネシウムに富んだ海藻など。

「人は血管とともに老いる」といわれています。

心臓から送られた血液は、血管というダイナミックな管によって全身に運ばれます。栄養と酸素が運ばれ私たちの命は保たれています。しかし、この血液の中には不用品になった、だぶついた物質も含まれており、長い時間をかけて血管を傷めますが、最終段階に入るまで血管は黙々と血液を運びます。この黙っている期間が血管の未病です。西洋医学では「動脈硬化」と呼んでいます。血管が硬く細くなってきている状態で、血管内で血液が固まってしまったり、また血管がぼろぼろになって破れることも。それまでは痛みもかゆみも感じない状態です。まさしく未病の血管といえます。

血管の未病を木でたとえれば、大きく3つの枝に分かれます。第1の枝は心筋梗塞、第2の枝は脳梗塞や脳出血、第3の枝は下肢動脈硬化症です。歩くことができないほど、ふくらはぎが痛みます。そのまま放っておくと、足が腐ってきて切断を余儀なくされます(右ページの図参照)。

血管の未病の検査

これら血管の未病を早くに発見するには大動脈脈波速度(PWV)検査がいいでしょう。これは心電図のように両手、両足に電極を巻き付け、心臓からのドキドキの拍動が両手と両足に伝わる速度を計算します。この脈波を測ることで大動脈の硬さ、血管年齢もわかります。1秒間に14m以内の伝導であれば、しなやかな血管といえます。振動波は硬いものほど早く伝わるので、これより早く伝わる場合は、血管が硬くなっている証拠です。タバコや運動不足もこの血管の未病を悪化させます。

また頸部から頭の血管の未病を痛くない方法で見るとは超音波エコーとMRAという画像診断があります。超音波エコーは、センサーを頸に当てて頸部の血管の動脈硬化を調べます。頸の血管壁の厚さが1.1mm以上であればプラーク(固まり)の疑いがあります。このプラークは血管が詰まるものになったり、剥がれたりすることがあるので怖いのです。頭の中の血管の

走行を調べるには、核磁気共鳴装置(磁石の力で血管を映像化する装置。MRA)がいいでしょう。木の枝のように脳の血管がよく見えます。ときに動脈硬化ばかりでなく動脈瘤が発見されることもあります。動脈瘤は、破れるとクモ膜下出血になります。

未病は連続しています

この血管をぼろぼろにする未病は高血圧、高コレステロール、高血糖です。さらにその状態の未病は肥満やストレス、運動不足などです。このように未病は連続しているのです。

なかでもコレステロールは重要です。悪玉コレステロール(LDL)は130mg/dl以下、善玉コレステロール(HDL)は40mg/dl以上が理想です。また悪玉LDLと善玉HDLの値の比で動脈硬化が進むかどうかを予測する動脈硬化指数があります。LDL/HDL比が2.5以下なら安心ですが2.5以上は治療をおすすめします。もちろんタバコは動脈硬化を進めますのでご用心。



スペシャル

Text by 福生吉裕
Illustrations by 江口修平

だんだんと肌寒くなり、厳しい冬へと向かう季節の変わり目。気分もどんよりと曇りがちで、体調もなんとなくすぐれない、という方も多いかもしれません。年齢を重ねてくると、誰にでも現れてくる身体の変化とうまく付き合いながら、健やかな人生を送るためのコツを、未病医学のスペシャリスト・福生吉裕先生にうかがいました。



「未病」を早く
攻めて健康に

「未病」とは健康と病気の間の状態をいいます。すべての病気には、未病の状態があり、この状態をいち早く知ることで、大きな病気を未然に防ぐことができます。突然の心筋梗塞や脳卒中でも、本当はその前に未病の状態があります。この場合は動脈硬化の状態です。さらに動脈硬化の未病は高脂血症、高血圧、糖尿病です。そのまた未病はメタボリックシンドロームです。そしてそのまた未病は肥満であり、運動不足、生活習慣の乱れです。(下の図「未病の木」を参照)。

このような未病の状態にいる間は、ほとんど自覚症状がありません。これを「西洋医学的未病」と呼んでいます。この未病の状態を積極的に調べ、未病に対して鋭くなり、対処していくことが「攻めの未病」なのです。まずはあなたのなかの未病を攻めてみてください。簡単に

できる未病の発見法は、まず健康診断の数値から読み取る(表「西洋医学的未病のチェック数値」を参照)。これらの数値の基準値から離れていたら、あなたは立派な未病です。西洋医学ではそれぞれの未病の行き着く先に必ず病名がありますので、それぞれの病気にあった生活習慣の改善をしてください。高血圧であれば塩分制限、糖尿病であれば力ロリー制限などです。

一方、「自覚症状はあ



とんどです。生活習慣の改善や適度な運動、ヨガや呼吸法、漢方薬によって、種を取り除くことができます。未病の状態を意識し、早く攻めることによって、健康な状態に戻すことができるのです。まずは、自分の身体の内側に耳を傾け、潜んでいるかもしれない未病を発見することが大切です。

西洋医学的未病の チェック数値

	正常域	未病Ⅰ 保健指導期	未病Ⅱ 受診勧奨期
血圧(最高血圧)	130mmHg以下	131-139mmHg	140mmHg以上
脂質	LDL: 80-120mg/dl	121-139mg/dl	140mg/dl以上
	HDL: 40mg/dl以上	35-39mg/dl	34mg/dl以下
	T-G: 150mg/dl以下	150-299mg/dl	300mg/dl以上
血糖(空腹時)	80-100mg/dl	101-125mg/dl	126mg/dl以上
HbA1c(※)		5.2%以上	6.1%以上
対応	自然体	運動・栄養指導・サプリメント	医薬品

※HbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー) 参考:厚労省 健康局総務課資料



● 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 博慈会記念総合病院附属
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