

待望
2008.8.30

第4回： 予防医学と健康(1)

1. 「アンチ・エイジング(抗老化)医学」とは何か

* アンチエイジング医学は、

「早期発見・早期治療では、遅すぎる」

という考えが前提になっています。病気にならない、つまり「細胞の老化」という病気になる元凶を、体の中から極力なくしてしまうべきだという発想をしているのです。

第一に「病気にならないようにする」。その結果、すべての人が「QOL＝生活の質」を高く保ちつつ、その寿命を全うすることができるようになる。こうした目標は、これまでの医学がほとんど踏み込もうとしなかった領域といえるでしょう。 (吉川敏一、『不老革命』、朝日新聞社、2005、15-6)

2. 体内から若返るアンチエイジング

* 人間の寿命は 125 歳？ (満尾正、『125 歳まで元気に生きる』、小学館、2005)

最近の遺伝子医学の進歩の結果、人間の寿命は 125 歳くらいではないかという学説が有力。(8)

* 老化症状の原因

活性酸素やプロテイン・リンケージ、ホルモンの分泌変化などによって人間は老化していくことが、少しずつわかってきました。たとえば活性酸素が発生する原因についてはストレス、偏った食生活、睡眠不足、喫煙、多量のアルコール摂取、そのほか最近では過度な日焼けなども活性酸素を発生させる要因として取り上げられるようになりました。また、いくら運動が身体によいといっても、過度な運動を長年続けていた人は活性酸素が多量に発生して、健康を損ねるといわれています。ジョギングは身体に悪いという説もあるほどです。(42)

①仕事をがんばろうと思えない理由

原因としては男性ホルモンであるテストステロンの減少があげられます。意欲のホルモンであるテストステロンが減少すると、活動意欲がてきめんに落ちてきます。(43)

②大好きなことさえ億劫になった理由

これも、DHEAやテストステロンが減少した結果、ということができます。(43)

③うつ、情緒不安定になる理由

ここでも、ホルモン分泌の低下が問題です。(44)

④食欲が低下する、食べ物の好みが変わる理由

ここでも成長ホルモンの分泌低下がその原因となっている可能性があります。胃液や消化酵素の分泌もスムーズに行かなくなり、慢性の胃炎などを発祥しがちなのです。(46)

* 「生きるためには温かい人間関係が不可欠である。そして、人間関係の良し悪しが、不老長寿の妙薬である。」(リンチ)

3. 「命の時代」における養生

(帯津良一、『大養生』、太陽企画出版、2008)

* 命の時代

従来の養生というのは、健康がすべてである、という考え方に基づいていますから、ひたすら健康を損なわないようにしよう、そして病を未然に防いで天寿を全うしようというものです。それだけを願いますから、消極的な守りの養生です。

これからは命の時代です。霊性の時代ですから、焦点を生命とか霊性に向かわせなくてはいけません。生命とは内なる生命場のエネルギーのことですから、生命を養うとは、この命のエネルギーを自分の意志で高めていくことなのです。

<日米の野菜消費量の比較(1人1年当たり)> (農水省「食料需給表」、FAO “Food Balance Sheet”)

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年
日本	110.8kg			102.3kg
アメリカ	95.9			115.5

(農林水産省「食料需給表」、FAO “Food Balance Sheet”)

きっかけになったのが、1日5サービング(品目と量)以上の野菜と果物を食べよう、という目標を掲げた全国的な運動「5 A Day(ファイブ・ア・デイ)プログラム」。結果、アメリカでは3年間で野菜消費量が15%、果物消費量が17%も向上した。またこのプログラムの特徴は、バランスのよい食生活の目安がピラミッド式に明示され、誰もが日常生活で適量の野菜や果物を摂取できることにある。一方、日本においても、厚生労働省により「成人1人あたりの野菜の目標摂取量は1日350g以上」と発表されている。しかし個々の野菜に含まれる栄養素は異なるため、同じ種類ばかりでなく多種類の野菜をとる必要がある。(朝日新聞、2007/7/10)

<チョット・チャット・コーナー(2)>

美意識も湿気が決める

(樋口清之、『自然と日本人』、講談社、1979)

日本の高湿度は、美意識や人間関係にまで影響を与えた。霞を通して見るからものが中間色に見え、そのせいで、色彩感も中間色を喜ぶようになる。花でも中間色的な花を愛するようになって、原色の花には拒否反応を起こす。

人間関係においても、密着することをきらい、握手やキスの習慣はない。離れてお互いに挨拶し合っても、湿気という媒体があるから身近に感じ、親しさをつくっていく。

食べものでも、“みずみずしさ”ということが美しさの表現になる。美しいことに水という言葉を使うのは日本だけである。刺身などでも、乾燥している感じでは美味な印象はもたれない。水で濡れたような感じにすることで、日本人は新鮮味を知覚する。菓子でも、和菓子は餡(あん)を練ったようなものが多いが、常に湿潤性があり、表面が湿気をもっているものが好まれる。

フランスではカステラは、田舎で作られるフランス・パンの一種で、もとは乾パン状のものである。それが、日本で湿潤性のある菓子に変わった。このようにして初めてカステラは日本で売れた。(218-9)

<今月の養生訓②>

「人身は至りて貴とくおもくして」

益軒はここで、「人生」ということばを使ってこう言う。

養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是^{こゝ}人生第一の大事なり。人身は至りて貴^{とく}とく

おもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然^{しか}るにこれを養なふ術をしらず、慾^{ほしいまま}を恣

にして、身を亡ぼし命をうしなふ事、愚^{おろか}なる至り也。

江戸時代には今日の「健康」ということばはなかった。それにあたるのが「身をたもつ」ということばであった。益軒は言う。人はなによりも「養生」をまなんで健康を保つことである。これが「人生第一の大事」である。そして「人身」はもっとも貴く重いもので、善世界の何物にもかへがたいものではないか。(立川昭二、『養生訓に学ぶ』、PHP新書、22-3)