

## 健康

菌と糖尿病を患うと取り返しがつかない。日頃のケアと食事・運動が、明暗を分ける

日野原重明

Shigeaki Hinohara



COMMENTATOR

健康について後悔していることの第一位は、「菌の定期検診を受けなければよかった」。菌はよほど痛くなければ放置しがちだが、聖路加国際病院理事長の日野原重明先生によると、菌の健康を保つことこそ長寿の秘訣だという。「菌と菌茎の間からばい菌が入って歯周病になると、その菌が全身をめぐってインスリンの活動に障害を起こし、糖尿病の原因になることが最近わかってきました」

一歳の日野原先生自身、今も一七本の歯が残っているという。そんな日野原先生に、元気で長生きするコツを聞いてみた。「まず、定期的な健康診断を受けること。症状がなくても病気が潜伏していることがありますから。特に日本人の死因の半分を占めるがんは早期発見・早期治療が原則」

アンケートでも、「定期的に健康診断を受ければよかった」が一六位、「軽い不調を侮らず早めに治療すればよかった」が一七位にランクイン。「自覚症状が出てから検査に行ったら、大腸

がんステージ四だった」(六四歳・男性)「子宮筋腫で子宮を全摘。手術後も長く体調が悪かった。定期的に健診を受けていたら早期発見で軽い手術で済んだはず」(六〇歳・女性)など、早期発見・早期治療がいかに大切かがよくわかる。また、六五歳以上になると、「糖尿病にさえならなかったら……」(六七歳・男性)と、糖尿病を嘆く声が続々と上がった。これも定期検診を受けていれば、血糖値の異常が早期に発見されて、生活習慣を変えるだけで悪化を防げたはずだ。

自分で自分の体調に関心を持ち、管理することも重要な。日野原先生は体重計、体温計、血圧計を三種の神器と呼び、自宅でのこまめな計測を勧める。「病院で測ると緊張して血圧が高くなってしまうけれど、家で測れば正確。上は一四〇、下は九〇を超えたら降圧剤を服用します。それから体重も毎日測って、三〇歳のときの体重を超えないように」

三〇歳をすぎると内臓に脂肪が付き始めるため、そうなる前の体重を自分の規準として維持する。そのためには食事に注意が必要だ。「宴会やパーティーに行って、会費が

1 歯の定期検診を受ければよかった 283pt

2 スポーツなどで体を鍛えればよかった 244pt

3 日頃からよく歩けばよかった 234pt

4 腹八分目を守り、暴飲暴食をしなればよかった 210pt

5 間食を控えればよかった 167pt

6 頭髮の手入れをすればよかった 150pt

7 たばこをやめればよかった 122pt

8 ストレスの解消法を見つけておけばよかった 121pt

9 よく笑い、くよくよ悩まず過ごせばよかった 117pt

10 不規則な生活をしなればよかった 109pt

11 なんでも相談できる医師を見つけておけばよかった 107pt

12 バランスを考えて食事をすればよかった 103pt

13 早寝・早起きをすればよかった 89pt

14 肌の手入れをすればよかった 87pt

15 悩み事を相談できる相手を見つけておけばよかった 77pt

16 定期的に健康診断を受ければよかった 68pt

17 軽い不調を侮らず早めに治療すればよかった 64pt

18 ポケ防止のためもって脳を使えばよかった 63pt

19 眼の定期検診を受ければよかった 62pt

20 体にいいものを積極的に食べればよかった 58pt