

嶋田クリニック 開院10周年記念  
健康教室（特別編）

平成18年10月21日（土）



健康に長生きするために

嶋田クリニック

院長 嶋田 一郎

# ●寿命と老化●

## 人間の寿命

約120歳  
(遺伝子の構造から推測)

日本人の平均寿命  
女性 85.59歳  
男性 78.64歳

遺伝子

活性酸素

## 老化の原因

免疫力

ホルモン

その他

長寿国である日本においても、遺伝子の構造から推測される寿命は全うしていない。活性酸素などの老化を促進させる原因を取り除けば、より健康に長生きできると考えられる。



## ●活性酸素を撃退する●

### 過剰に発生させる要因

紫外線、放射線、大気汚染、喫煙、アルコール、ストレス、食品添加物 など

### 活性酸素

物質を酸化させる力が強く、過剰に発生すると細胞を傷つける。

### 抗酸化物質で撃退する

- ビタミンC (レモンなどに多く含まれる)
- ビタミンE (ほうれん草などに多く含まれる)
- カロテン (にんじんなどの黄色の色素の成分であるβカロテンなど)
- リコペン (トマトなどの赤い色素の成分)
- ポリフェノール (多くの種類があり、赤ワインや緑茶など、さまざまな食品に含まれる) など

## ●主な抗酸化ビタミン●

### ビタミンC

- 水溶性
- ビタミンEの働きを助ける
- がん予防、しみ・しわを抑える効果

多く含まれている食品例



### ビタミンE

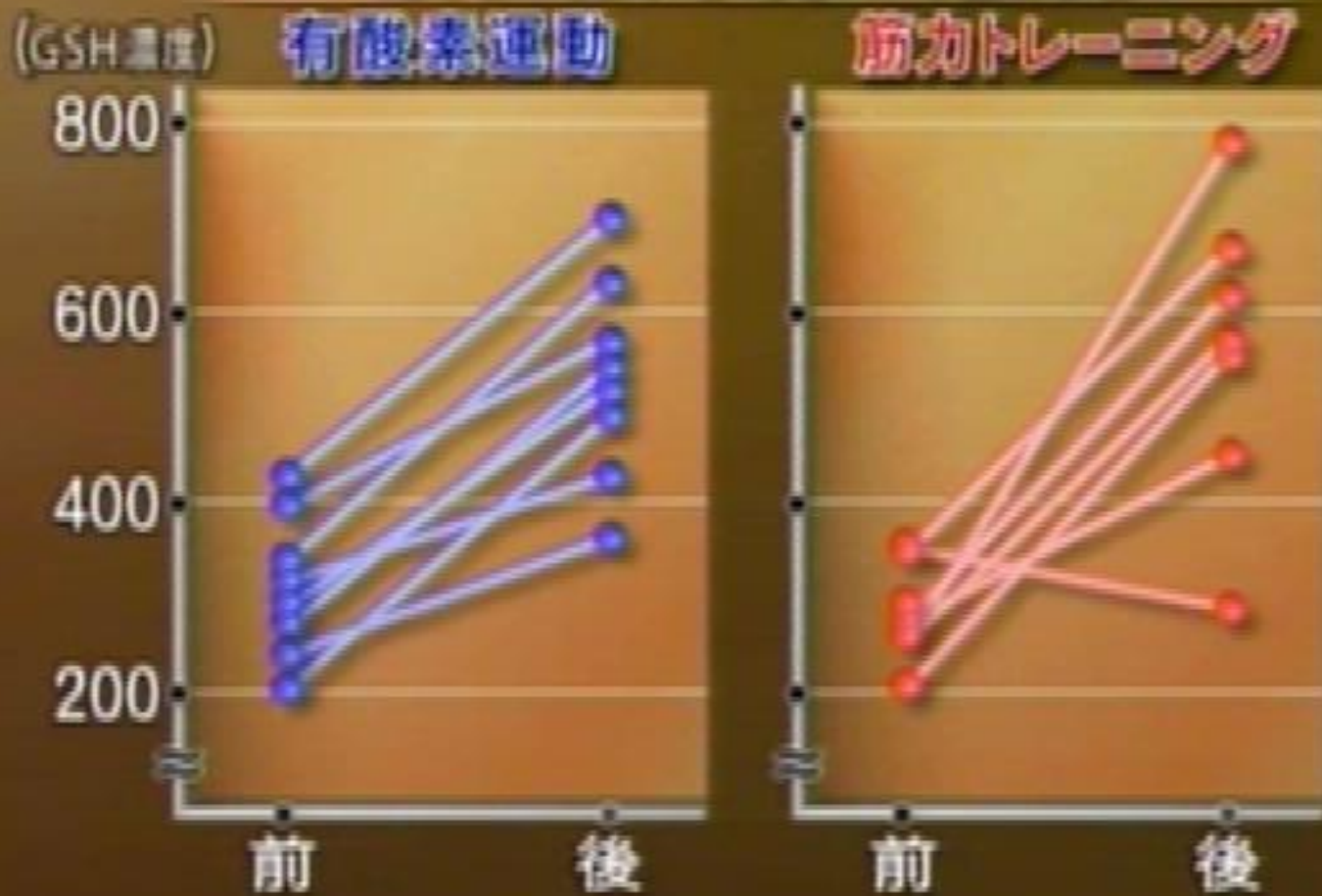
- 脂溶性
- ビタミンCと一緒にとると一層の効果
- 動脈硬化などを予防

多く含まれている食品例





# 活性酸素除去能力



適度の運動は活性酸素を減らす

## ●運動療法の基本●

3種類の運動を組み合わせて行う。「酸・筋・柔で若返り」と覚えておこう。

有**酸**素運動

**筋**力トレーニング

**柔**軟体操

### 有酸素運動の例

自分の体力に合ったものを行う。30分続けて行えない場合でも、朝晩10分ずつ行うなど、できる範囲で体を動かすようにする。



ジョギング



自転車こぎ



エアロビクス



水泳

など

### 筋力トレーニングの例

急に強い負荷をかける運動を始めるとけがをするおそれもあるので注意が必要。スクワットは、膝が前に突き出ない姿勢で行うのがポイント。



ウエイトトレーニング



スクワット



背筋運動



腹筋運動

など

### 柔軟体操の例

反動をつけないようにゆっくり伸ばす。息を止めず、伸びている部分を意識する。慣れない場合は、安定した椅子を利用するとやりやすい。

首の横



背筋



など

## ●運動のポイント●

息がはずむ程度

体調に合わせて  
マイペースで

1日1時間を目標に  
少しずつ体を慣らす

長く続ける



日野原重明 健康長寿の秘訣

# 長寿のための 栄養学

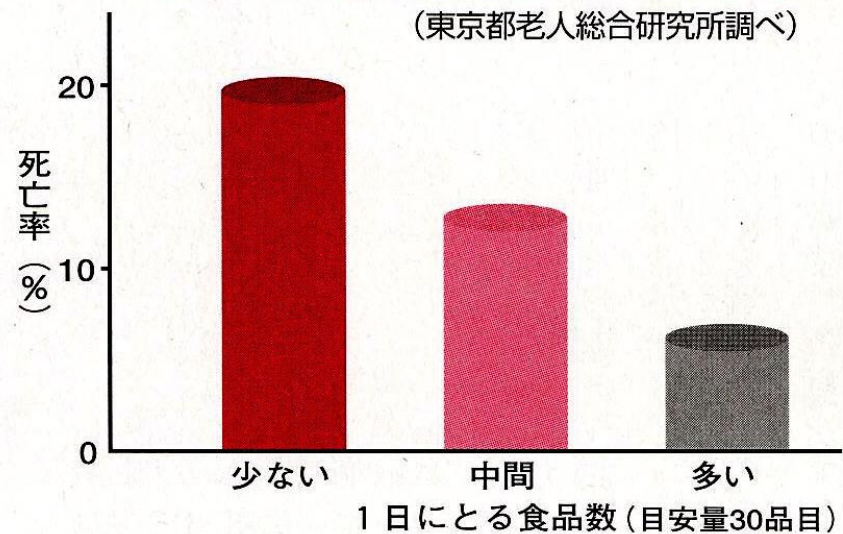
日野原 重明

聖路加国際病院理事長

健康のためには、“栄養バランスよく、3食きちんととる”のが理想的です。しかし、実行するのは難しいもの。多忙な日野原さんはどのようにしているのでしょうか。日野原流・栄養学に迫ります。

## ● 1日にとる食品数と死亡率(男性)

(東京都老人総合研究所調べ)



1日にとる食品数と死亡率を比較すると、食品数が多い人ほど、死亡率が低いことがわかった。



聖路加国際病院 理事長  
目野原重明さん(92歳)



20歳ころの体重を  
維持するくらいの  
食事摂取が理想





健康長寿の心得

◆ 60歳

人生の後半開始。腹八分。  
筋力をつける

◆ 70歳

新しいことを創める。はじ腹七分

◆ 80歳

よく歩き、若い者に  
好んで接する

◆ 90歳

心の赴くままに行動し、  
道理に違たがわず

◆ 100歳

よい友をもち、あるがままに  
生きる

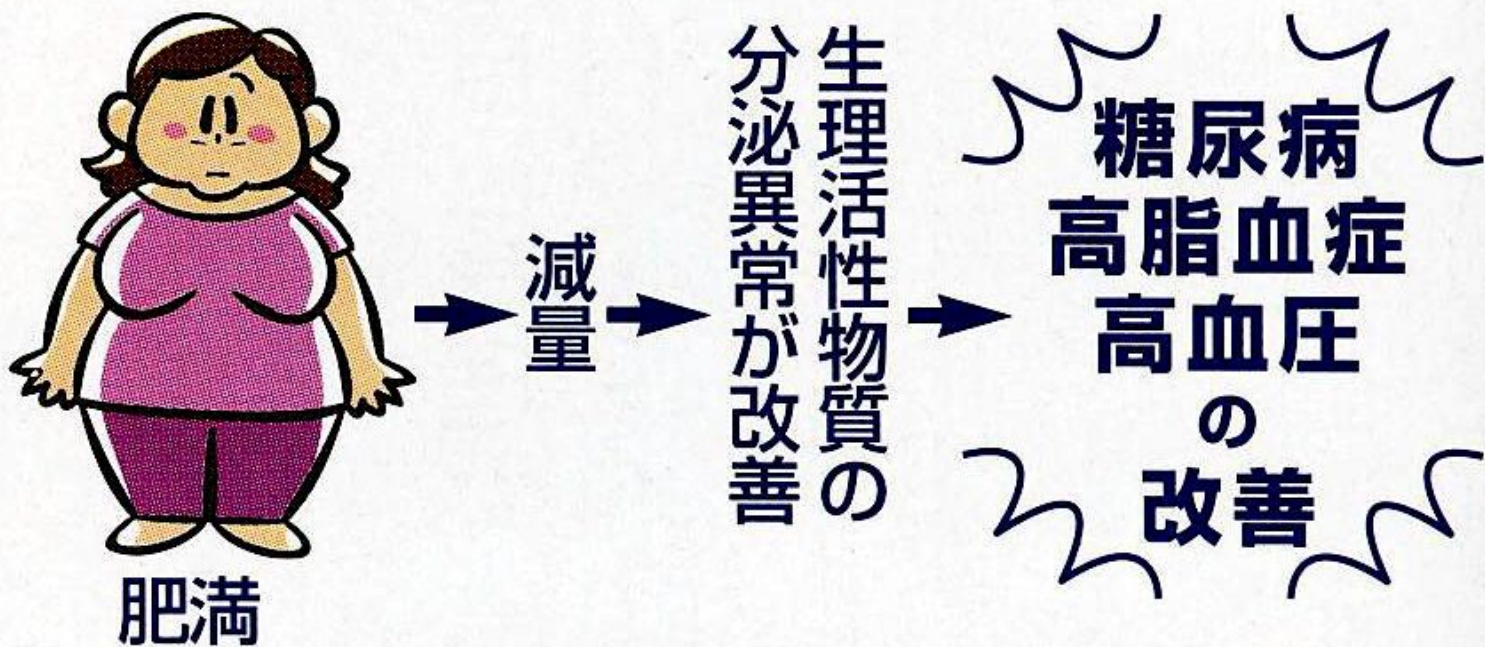


## ここまでのまとめ

- ① 適度な運動を続けましょう！
- ② バランスの良い食事を取りましょう！  
20歳頃の体重を維持しましょう！
- ③ 前向きに生きましょう！

# メタボリック・シンドローム

内臓脂肪が生活習慣病の元凶！



内臓周辺の脂肪細胞から過剰に出る生理活性物質が、糖尿病や高血圧などを起こりやすくさせるため、動脈硬化や心筋梗塞<sup>こうそく</sup>などの危険性も高くなる。肥満が原因の糖尿病なども、減量で改善する。

# メタボリックシンドロームかどうかをチェックするには？

## ● 診断基準

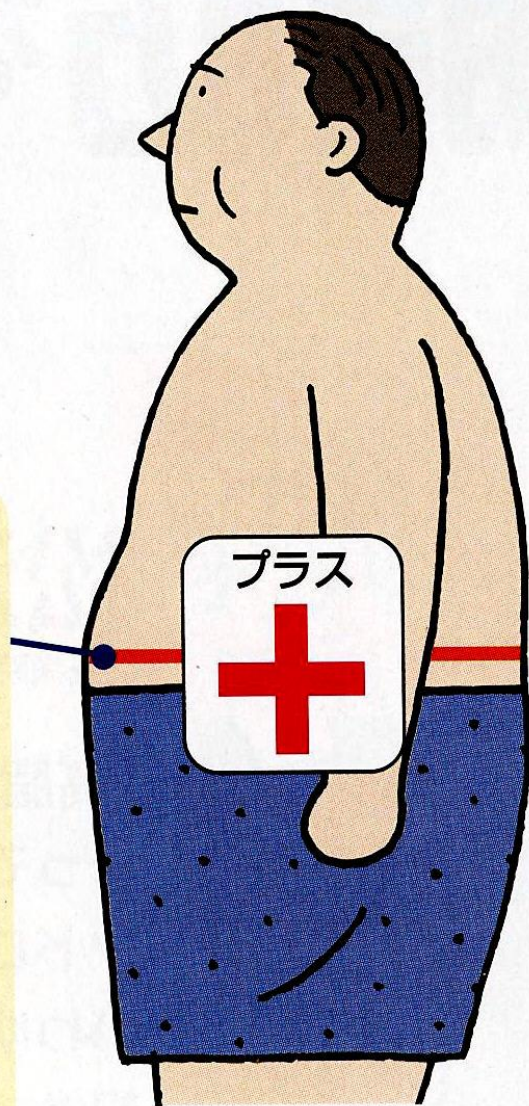
メタボリックシンドロームは、おへその高さの腹囲が基準となる。腹囲に加えて、血液中の脂質や空腹時血糖、血圧の値が2つ以上当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断される。

### おへその高さの腹囲

男性85cm以上

女性90cm以上

おへその高さでウエストを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが推測できる。一般に、女性は男性と内臓脂肪が同じでも、皮下脂肪が多いため、数値が大きくなっている。



### ① 脂質

中性脂肪 150mg/dl以上  
または  
HDLコレステロール  
40mg/dl未満

### ② 空腹時血糖

110mg/dl以上

### ③ 血圧

収縮期血圧  
130mmHg以上  
または  
拡張期血圧  
85mmHg以上

①～③のうち2つ以上

内臓脂肪を減らすには



内臓脂肪は生活習慣に気をつけることで、減らすことができます

● 体重や腹囲を毎日測る



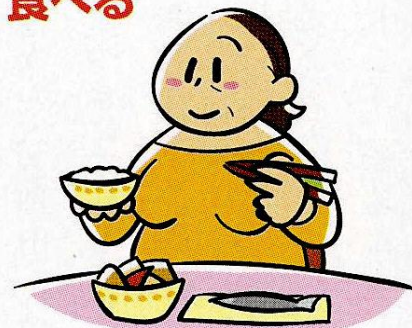
体重や腹囲を毎日測って、自分の現在の状態を知ることが大切。成果が数字として目に見えるので励みにもなる。

● 間食・夜食をしない



間食を控えるようにする。また、寝る前や就寝中はエネルギーが消費されにくいので、夜食も控える。

● 1日3食規則正しく食べる



野菜を多くとるようにし、食べすぎないように腹八分目でとどめる。早食いにならないように気をつける。

● 1日30分のウォーキングを週に3回取り入れる



1日30分程度のウォーキングを週に3回行うようにする。1日に10分のウォーキングを3回行ってよい。

● 日常の活動度を上げる



「近い所へなら自動車に乗らず歩く」、「エレベーターではなく階段を使う」など、日常的に体を動かすように心がける。



## 「ちょこまか運動」をしよう



テレビを見ている間に運動をするなど、日常の活動度を上げることが大切。両手を胸の前で押し合ったり、胸の前で組んだ手を左右に引き合う運動をするだけでも効果がある。

# ●3か月で5～10%の減量を目指す



60kgの人なら3～6kg

2～3kgやせるだけでも、  
内臓脂肪の悪影響が減り始める

5～10%の減量で内臓周辺の脂肪細胞から出る生理活性物質の分泌異常は改善される。3か月という目標を立てることでやる気にもつながる。

# 貝原益軒

## 「養生訓」より

せつかく人としてこの世に生まれてきたのだから、幸せに長生きして喜びや楽しみを味わうのが人の願いであり、また務めでもある。そのためには、日々の養生が欠かせないのである。養生もせず、欲望のままに行動して身をほろぼすのは、愚かのきわみである。

