病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版

埼玉地区

2020年 7月号

【2020年6月1日開設　みんなの健康塾ちゃんねる】

ご家庭などでもお気軽に病気や医療について知識を深めていただき、皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てていただくことを目的として、「みんなの健康塾ちゃんねる」をオープンいたしました。

今月は新たに「脳梗塞の予防と治療」、「白内障の治療・手術」、「経口補水液の作り方」をご紹介させていただきます。他にもさまざまな健康情報を日々更新してまいります。

今後もご期待ください。

埼玉石心会病院

みんなの健康塾ちゃんねる

動画①

脳神経外科医師監修！

脳梗塞の予防と治療

動画②

眼科医師監修！

眼の健康とは！？

～白内障のひみつ～

LINE、インスタ、友だち登録してね！（フクスケ）

LINE公式サイト

※QRコードをスマホのカメラで読み取る

インスタ公式サイト

ポケット版は毎月上旬にお届けします！

ポケット版のお申込 ☎04-2953-0909(みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

E-mail : kouhou-saitama@saitama-sekishinkai.org

主催：一般社団法人みんなの健康 ／ 共催：埼玉石心会病院

「人生100年時代と進化的ミスマッチ病」

健康コラムVol.1

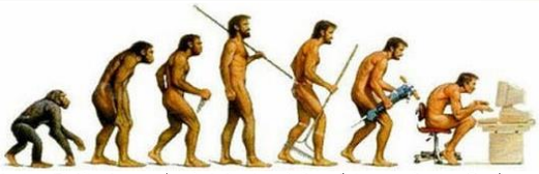
リハビリテーション科診療科長　白石 哲也

タレントの明石家さんまさんは「生きてるだけでまるもうけ」を座右の銘とされ、IMARUという娘さんの名前もこの言葉に因んで命名されています。医療の進歩や栄養の改善のおかげで、「まるもうけ」の期間（平均寿命）が伸び続けています。最近の研究では、「日本では、2007年に生まれた子どもの半数が107歳より長く生きる」とされています（リンダ・グラットン他著：ライフシフト 100年時代の人生戦略）。この人生100年時代には、これまでの人生70年として設計されていた社会保障制度では立ちゆかなくなり、大幅な見直しを迫られています。

人生100年時代の中で最も伸びているのは「中年期」です。この中年期は健康と病気の交差点といわれています。この時代をいかに過ごすかで、健康で充実した100年時代となるか、病気と闘いながらのつらい100年時代となるかが決まってしまいます。この交差点で交通事故を起こさずに正しい方向に渡り切るには、「進化という信号機」に従うことが大切です。

人類はおよそ600万年前にゴリラやチンパンジーなどのヒト科の生き物から進化して誕生しました。原始人の遺伝子の構成は現在の私たちにそのまま受け継がれています。しかし社会は急激に進化しています。日本で一番売れているスマホであるiPhoneが登場したのはわずか13年前（2007年）でした。今ではスマホを紛失したら生活が出来ない状態の人も多いと思います。遺伝子とそれから作られる体は原始人と同じなのに、社会の変化に従って現代人として生きていかなければならない私たちは、時にそれに適応できなくなり、病気を起こします。このように原始人の体が、現代社会に適応できないために起こる病気のことを進化的ミスマッチ病と呼んでいます。

たとえば、肥満と糖尿病です。足跡の化石から、原始人は食べ物を探して1日平均10kmを歩いていた事が分かっています。次にいつ食べ物が得られるか分からないので、皮下脂肪として栄養を貯め込み、また貯め込んだ脂肪はできるだけ使わないように効率よくエネルギーを使う代謝システムを作りました。



ところが現代人の食生活はどうでしょうか？歩いてすぐのスーパーに行けば、山のように食材が並んでいます。色とりどりの食べ物は食欲をそそります。遺伝子で規定されている代謝システムは正直に食べ物から得たエネルギーを脂肪として蓄えます。脂肪を燃やし尽くすほど運動をしなくなり、肥満そして糖尿病が引き起こされるのです。

大気汚染から生まれた喘息、甘い物の食べ過ぎから生まれた虫歯、塩分の取り過ぎから生まれた高血圧、狩りという営みを捨てて最低限の運動しかしなくなったことから生まれたメタボリックシンドローム、複雑化する社会と人間関係のゆがみから生まれたうつ病など。。。こうしてみれば、よく見られる病気の大部分が進化的ミスマッチ病のカテゴリーに入りますね。

それでは、進化的ミスマッチ病を克服するにはどのようにすれば良いのでしょう。それは3つの「毎日ちょっと」です。

①毎日ちょっと不便になる。

②毎日ちょっと我慢する。

③毎日ちょっと進化してみる。ということです。

①進化的ミスマッチ病の大部分は運動不足が原因です。一つ前のバス停で降りて歩いたり、エレベータを使わずにできるだけ階段を使ったり、ちょっとした不便をあえてしてみましょう。この「ちょっとだけ」というのが長続きするポイントです。

②次の大きな原因は食べ過ぎです。満腹感が脳に伝わるまでには約30分かかります。もうちょっと食べたいという気持ちを我慢する、腹八分を目指しましょう。

③社会の進化が早すぎで、進化的ミスマッチ病が起こるのであれば、自分も毎日ちょっと進化してみましょう。いくつになっても新しいことに興味を持ち、知識を身につけようと努力をする人は若いです。また友人と心のつながりを大切にし、いつも変化できるオープンな生き方が社会への適応性を増します。

「まるもうけ」はこのような毎日の積み重ねによって、より強く実感できるようになるはずです。