会長の時間　　令和５年３月６日第２０７９回例会

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　会長　田中和俊

　イマジンロータリー！先週は老後の話をしましたが、今週から少しずつ今からできる長生きのための秘訣をご紹介していきたいと思います。私は医師ではありませんから医学的根拠はありませんし、あくまで本を読んでの知識ですが、これはいいと思ったものをお話させていただけたらと思います。読んだのは「７０歳が老化の分かれ道～若さを持続する人、一気に衰える人の違い～」というタイトルの本です。地区大会で大阪西南ロータリークラブの四宮孝郎さんが、記念講演の最後にご紹介された本で、私も興味をもったので早速買って読んでみました。また本からの受け売りかと思われるでしょうが、まあ我慢してお聞きいただければと思います。まず著者の野田秀樹先生は、東大医学部卒の精神科医です。私としては医師というより、受験指導の人というイメージのほうが強い方です。「我が子を東大に導く勉強法」や「難関大学も怖くない　受験は要領」などの著書があり、ご自分の東大医学部合格の経験をもとに受験テクニックを伝授する先生という感じでした。まえがきに「本書は３０年以上にわたって高齢者専門の精神科医として医療現場に携わってきた私が、７０代という年齢に着目し、これまでの臨床経験、観察経験から、その生き方のヒントを提示しようというものです」とあります。でも決して病院でお医者さんに言われるような内容ばかりではなく、なるほどと思うことが多かったですし、受験本を書かれているだけあってわかりやすいです。

　まず人生１００年時代と言われます。医学の進歩により本当に私も１００歳まで生きたいと思いますし、実現できそうな気がしています。でも日常生活にまったく支障なく生きられる健康寿命はまだ７５歳に届いていないんです。要は、７０代をうまく生きないと、長生きはできても快適な老後はないということです。もちろん個人差もあります。健康寿命は、男性７２．１４歳、女性７４．７９歳とうのが２０１６年の資料ですが、あくまで平均値です。いろいろな方がいらっしゃいます。７０代でどのような生き方をするかでいつまで元気で頭のしっかりした高齢者でいられるかが決まってきます。野田先生も「気持ちが若く、いろいろなことを続けている人は、長い間若くいられる。栄養状態のよしあしが、健康長寿でいられるかどうかを決める。そして、それ以上に重要なのは、人々を長生きさせる医療と、健康でいさせてくれる医療は違うということ」だと書いています。例えば、コレステロールというものは健康や長生きの敵みたいな感じで、人間ドッグのたびに指摘されて嫌な思いをされている方も多いと思いますが、コレステロール値の高い人ほどうつ病になりにくいし、それが男性ホルモンの材料なので、男性ではコレステロールが高い人ほど元気で頭がしっかりしているそうです。血圧や血糖値にしても高めのほうが頭がはっきりするので、薬で下げると頭がぼんやりしたりします。食事制限をして質素な食事にしてしまうと、一見健康そうですが、実は元気がなくなったりしてしまうそうです。７０歳代になったらダイエットもしてはいけないとありました。あまり太りすぎもよくないのでしょうが、日本人はアメリカ人と違って脳梗塞で亡くなるより癌で亡くなる方のほうが多いらしいのです。長生きに関しては、アメリカをまねてはいけないということです。脳梗塞を心配するあまり血圧やコレステロールの薬を飲むと、元気が亡くなったり筋力が衰えてきます。高齢者で一番肝心なヤル気がなくなるとも書いてありました。食べたいものを我慢するという生活は、動脈硬化は防ぐかもしれませんが、免疫機能を低下させてしまうので、癌になるリスクが高まりますともありました。気になる方は主治医にご相談して、あまり数値を下げすぎないような薬に変えていただくのもいいのかなと思います。