

健康とその戦略

～1～



石井 正三氏

「人生百年時代」と言われてきた。この「長寿社会」であつて、多くの人々は自らの「心身の健康問題」に配慮しながら日々の生活を営んでいる。こうした中、いわきの地域医療をはじめ、健康関連に伴う諸問題について医師として尽力を続けている、小名浜、正風会理事長、石井正三氏に、「健康と戦略」について今号から三回にわたり「提言」してもらう。

必要、不必要を選別

筋肉、脳使いエクササイズ

人間つて、アリ、ミツバチ
そして狼やハイエナなどと同じく、仲間と群れて暮らす生き物だ。一緒にまとまって暮らす社会的動物と言われ、お互いの情報共有と業務分担をすることで、一人だけではできないことも達成できたりする。その成果が実感できれば、一層、社会的共存関係が深まっていくだろう。

その間、渋みを取り、梅やフグのように致命的な毒を無害化して口にする食の文化を、おそらく幾多の犠牲の上に、創出して伝承してきた。狩猟生活で最後のひと頑張りが個体や家族、集団の空腹を満たせるかどうか、その成否が問われるときに、皮下に溜めた脂肪や肝臓のグリコーゲン、血管系に沈着しているコレステロールまで燃やし尽くして頑張る体質は、生き延びる利点とも解釈できる。

獲物を見つけた瞬間に全力疾走するためには、起きがけの低血圧気味よりも、高めで即応できる体質の方が成果を

多く勝ち得ただろう。それが今では、生活習慣病の名の下に全ての疾病の根源のように忌み嫌われるようになった、現代という飽食の時代における大問題なのだ。配偶者を家の奥に押し込み太らせておくことができない男は、アラブ社会では評価されないといふことがある。日本でも王朝時代から江戸期まで、美人の基準は今よりも太め・丸めだったような気がする。それなら、現在の生活の中で、蓄え過ぎないでエネルギーを燃焼しながら生きるにはどんな方法があるだろうか。答えは割合に明快だ。一つは筋肉を使ってエクササイズすること、もう一つは脳を使って神経細胞が好きな糖分を燃やすこと。心臓の拍動は動脈の血圧で血液循環を維持するが、運動によって動脈系の血液循環は盛んになる。

その一方、静脈やリンパの流れは心臓よりも高い位置に挙げるか筋肉を使った運動で戻ってくる。動かし筋繊維は太くなってパワーを増し、基礎代謝を上げて細胞内のミトコンドリアを動員してエネルギーを一層消費する体質になる。関節に加わる負荷を小さくする作用もある。

私は若い時は卓球・バドミントンとクラブ活動をやってきたからよく分かる、汗をかいた後のビール一杯目の美味しさも。年を重ねて足腰の筋力が衰えると、今度は負荷が増えた足腰の関節痛に悩まされ一層、不活発になる。この悪循環から抜け出す方法は筋力を増やすことだ。ただし、競走で一等賞を取るためにやるわけではないから、どこかを痛めるほどやり過ぎるのは逆効果、治るまで休んでしまえば、効能などは吹き飛んでしまう。高齢者の維持期リハビリテーションは、継続してこそ効用があるのだ。心臓から拍出される血液のおよそ二〇％は脳血流と言われる。残りの全身と比べると、常に贅沢しているのだ。中でも消費しているのが酸素と糖分と言われる。

私も若いときから論文を書いたり、ピアノの楽譜を暗譜しようとするときは、甘いものが欲しくなった。だから、余分なカロリーを燃やすならば、頭を使うことは非常に有効だ。その両者を併せて全身を活性化しつつ脳も若返り、身体をリセットする良い方法はあるだろうか。

そこで思い出すのは、昔訪れたドイツの古都ハイデルベルグの風景だ。
ネッカー川沿いに古城と大

学があつて中世の街の佇まいも色濃く残っている。地元对白ワインも美味しい。市街地から橋を渡ると対岸は山道になる。
結構アップダウンがあつて息づかいも大分激しくなるし、小一時間くらい歩いてひと汗かいて下流の橋から街に戻ってくると飲み物も欲しくなる、この道が人呼んで「哲学の道」。懐具合が寒い学生諸君も結構歩いているが、歴史的にはゲートルもドイツ哲学のヘーゲルも歩いたと言われる道だ。

山道のアップダウンが運動になるだけでなく、暫く歩く

と街並みや古城を高めから一望できるし、夕暮れ時に差し掛かると、赤茶色の屋根や家並み全体が夕陽に燃え上がる光景に遭遇するチャンスもある。

日頃生活している街や大学を俯瞰して新たな視点を開く効果もあるだろうし、有酸素運動の最中に突然とヒラメク着想にも恵まれるかもしれない。京都にある同じ名前の道路は、ここから取ったものだろう。

実は私もこの原稿を書くために、早速ウォーキングをした。この有酸素運動の効能については、読者の皆様の評価にお任せしよう。

問題抱えれば、社会的活動低下

さて、健康とその戦略というテーマに移って行こう。

健康とは個人が気にして守るもの。それを脅かされたり、失うと大変なことになるのは個人。誰よりも健康長寿を目指すなら、健康に良い方法や薬を先駆けて手に入れたらいい

欲望も大きい。夜中にテレビを見れば健康に良い道具

や飲み物などが、お買い得の宝石やカバンなどと一緒に、いっぱい出てくる。

話を戻すと、最初に考えたように社会的動物としての人間の場合、別な要素が出てくる。家庭でも仕事場でも、誰かが健康に問題を抱えたらいつもの役割分担がうまくいかなくなる。それどころか、付き添いや介護といった助けが必要となれば、社会的活動が機能低下をする。

だから、個人の健康は社会にとつても大事なのだ。逆に、個人としては限界があることでも、社会の中でなら手に届くことがあるだろう。

真夜中の商品たちだけでなく、職場や行政の健診制度やがん検診など、早めに対処して健康を脅かす状態を免れるのは、健康長寿にとつてとても大切なことだ。多くの予防接種も、昔は恐ろしい疫病だったものを予め免疫をつくって軽く済むようにしている。コロナのワクチンもその中の一つになるだろう。

これを、最近では良くない評判もあるWHO（世界保健

機関）で、世界の専門家からの意見をまとめて、新しい健康の概念を提言している。「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」（厚生労働省ホームページ参照）。

完全に良好な状態、などと書かれると、目が覚めてどこかの関節が疼いていたり、起きるのもかたたるい最近というのは、完全に健康とは言えないかもしれない。それを例えて表現すれば、薬を一粒でも飲んでいれば健康とは言えないのかどうか、という疑問も出てくる。

病気で麻痺やシビレが残ったり、事故で指が失われたりする欠損治癒の状態では健康はもう手に入らないのか。

いえない、中世のブリュッゲルの絵にあるような身体的欠損も、今では様々な機器や人工臓器などの助けを借りて自立した生活が可能になっている。

生活の中に無理なく戻りハビリティションの技術も概念も進歩し、パラリンピック選手たちの明るいパーフォー

マンスは、人類が達成した成果と逆境にめげない個人の頑張りの素晴らしい表現になっている。

つまり、現代的な健康とは、必要なものを取り入れ、不必要なものは排除する多細胞生物として個人レベルの安定的な生命を維持できる定常状態（ホメオスタシス）そのもの。社会との関連でも、そういう個人がグループの中で生存し活動できる状態が好ましい定義であり、目標ではないか。

|| 続く

筆者プロフィール

石井 正三

(いしい・まさみ)

地域医療連携推進法人医療戦略研究所 所長・代表理事
事、長崎大学客員教授、ハーパード公衆衛生大学院名誉武見フェロー、東日本国際大学健康社会戦略研究所 所長・客員教授、医療法人社団正風会理事長

