

# Dr. 中路の健やか通信 (其の16)

健やか協力隊長 中路



## 第16回 健康教養（ヘルスリテラシー）；健康物語

青森の短命は、生活習慣が悪い、健診受診率が低い、病院受診が遅い、通院状況が悪いなど総合点の低さにあります。

「どうしてどれもこれも長野に負けるんですか？」と聞かれます。

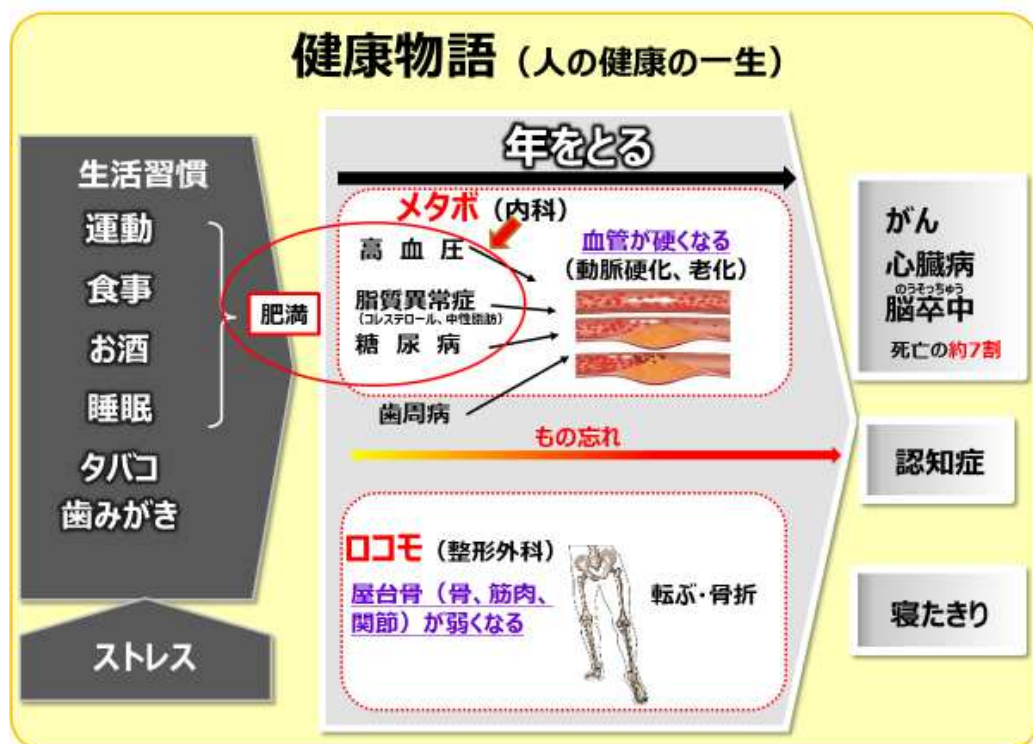
幹と根が負けてるから、枝葉が負けるのではと思います。

幹と根という観点で大切なのは、健康に対する知識とその先にある意識です。

知識があっても行動は起きにくいと言いますが、知識がなければ行動変容は生まれません。ヘルスリテラシー（健康教養）がまずは大切です。

今回は、私なりの健康教養の骨子を述べます。

まず「健康物語」の全体像をご覧ください。左が若い時で、右に行くほど年齢を重ねるという流れです。



人の健康には大きく分けて二つの流れがあります。健康物語の上の流れと下の流れです。

上はメタボリックシンドローム（以下メタボ）の流れです。メタボとは、簡単に言えば内科の病気です。下はロコモティブシンドローム（以下ロコモ）の流れです。簡単に言えば整形外科の病気あるいは体力低下のことです。

まずメタボの流れから説明します。

生活習慣が積み重なるとメタボになります。“積み重なる”というのは年を取ることです。人はある程度の時間（潜伏期間）を経て病気になるからです。潜伏期間は、人によって大きく違います。この差が寿命の差になります。

肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の4つの病気（病気の前の状態を含めて）をまとめてメタボと言います。メタボは一つの病気ではありません。どうしてこの4つをまとめるかと言いますと、これらの病気は、名前は違いますが非常に似通った兄弟みたいな関係にあるからです。最近ではこの4つの病気に加えて口の中の健康（特に歯周病）の大切さが注目されています。メタボは動脈硬化を進めます。

動脈とは、心臓から全身に血液を行き渡らせる重要な血管で、脈が触れる血管です。動脈硬化とは、この動脈がさびた水道管のように、壁が厚く、もろくなった状態です。そうすると、血管の中が細くなり血の巡りが悪くなり、老化（現象）が起きてきます。動脈硬化の進み方の差が寿命の差になります。しかし、動脈硬化の測定は難しく、関係が深い血圧で代用されます。動脈硬化が進むと血圧が上昇するからです。ですから、血圧は健康長寿のキーワードです。

動脈の中には血液がパンパンに詰まっています。そのパンパン度が血圧です。高血圧の怖さは症状が少ないままに体が蝕まれることです。高血圧を放置すると、①血管が破れる脳出血、②心臓のポンプ機能が弱まり、血流が悪くなり、尿量が減り、顔や足がむくみ（浮腫）、肺にも水が溜まる、③腎臓の働きが落ち、尿蛋白が出る。進めば人工透析になる、④動脈が傷つき、そこにコレステロールなどが溜まり動脈硬化が進行する、などさまざまな健康障害が起きてきます。高血圧に糖尿病が加わると危険性はさらに倍増します。

老化が進むと、日本人の7割が命を落とす3大生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中）につながります。

青森県の短命もこのメタボの流れで説明がつけられます。まず、青森県は三大生活習慣病の死亡率が全国一高く、最短命県です。その原因は、健康物語の上流つまり、メタボが多いことにあります。メタボが多い理由はその上流すなわち生活習慣が悪いことが原因です。青森県のこれらの数字はことごとく悪い。したがって短命対策は、若い人には生活習慣の改善、そしてある程度の年齢の人はメタボ対策（高血圧・糖尿病管理）が大切になります。さらに、健診、そして、病気になった場合は、早めに病院に行くとか、ちゃんと病院に通い適切な治療をする、ということも大切です。

次にロコモの流れを説明します。

ロコモとは体の屋台骨（骨、筋肉、関節）が弱くなった状態です。60歳や65歳の人がロコモになると問題です。寝たきりが近くなるからです。ほとんどの人ががんより怖いと言います。骨は若者で背丈が伸び切った時にはほぼ出来上がります。強く、太く、固く、最大の状態になります。それ以降は横ばいか次第に弱くなっていきます。特に女性は50歳くらいで閉経を迎え、女性ホルモンが激減しますから、一挙に骨が弱くなります。

ですから、骨は子ども時代に強く大きくしておく必要があります。これまでは骨を強くするには食事（カルシウムなど）が強調されてきましたが、運動はさらに重要です。そのためには子供時代の健康教育が大切なわけです。また大人でも、年々弱くなっていく骨の状態を押しとどめるために運動は大切です。

最近社会問題となっている認知症も、生活習慣やメタボ、ロコモと密接に関係していることが明らかになってきました。つまり、認知症も健康物語の二つの流れの中である程度予防することができるということなのです。

このように、健康物語を理解し、大きな引き出しに入れておくことが健康教養にとって大切です。それ以外の知識はプラスアルファとして小さな引き出しに入れていけば頭の中が整理されます。