

表2 七つの健康習慣と余命予測

健康習慣数	45歳	55歳	65歳	75歳
MEN (男)				
0~3	21.6年	13.8年	10.6年	7.4年
4~5	26.2年	20.2年	13.7年	10.2年
6~7	33.1年	25.0年	17.4年	11.2年
WOMEN (女)				
0~3	28.6年	20.2年	12.4年	8.6年
4~5	34.1年	25.1年	17.3年	11.7年
6~7	35.8年	27.8年	19.9年	12.5年

例 55歳男性で継続している健康習慣が6つ以上であれば推定余命25年。

例 55歳女性で継続している健康習慣が6つ以上であれば推定余命27.8年。

表1 プレスローの7つの健康習慣
① 適正な睡眠時間 <input type="checkbox"/>
② 喫煙をしない <input type="checkbox"/>
③ 適正体重を維持する <input type="checkbox"/>
④ 過度の飲食をしない <input type="checkbox"/>
⑤ 定期的に中程度以上の強度の運動をする <input type="checkbox"/>
⑥ 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/>
⑦ 間食をしない <input type="checkbox"/>

やすく、逆に心筋梗塞で亡くなった方の中で、それ以前にCKDを発症していた割合も高いという関係性が、すでに明らかになっています。つまり、生活習慣病の中の「脳卒中」「心臓病」が、CKDと密接に関係しているということです。「アメリカの調査では、CKD患者は透析や腎移植に行きつく前に、心筋梗塞や心不全で死亡してしまう確率の方がずっと高いという報告も出ています」

ではCKDにかかる要因は何でしょうか。

「大きな要因は、生活習慣ですね。『プレスローの7つの健康習慣』(表1)の中で言えば、特に『喫煙』『過

まずは始める、やってみる。運動が

度の飲酒』『運動不足』がポイントです」

アメリカのカリフォルニア大学でプレスロー教授が1970年代に行なった調査により、病気と生活習慣の関係が明らかになりました。

表1にあるような7つの健康習慣を守ることが、健康で長生きする秘訣だということなのです。

表2は「表1にある健康習慣のうち、いくつ守っているか。守っている数と余命との相関関係」についてのものです。55歳男性が、4~5項目の習慣を守っているとすると、余命は20.2年、すなわち75歳まで生きられると推定されることとなります。

もちろん、あくまで統計データですから、これで自分の寿命がわかる、ということではありません。ただ相関関係は明

日々の生活習慣が、私たちの健康や寿命に大きく関係しているようです。

自治医科大学
腎臓内科・透析部 教授
安藤 康宏氏 (あんどうやすひろ)

東京医科大学卒。自治医科大学内科研修医を経て、同大学腎臓内科入局。平成21年より、腎臓内科・透析部教授。平成22年に下野運動療法勉強会(<http://www.stec-hp.com>)を立ち上げ。専門は、腎臓内科学、透析療法、水電解質代謝など。55歳。



CKD(慢性腎臓病)とは… 腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。

具体的には、

- がん
- 脳卒中
- 心臓病
- 糖尿病
- 高血圧
- 肥満などメタボリック症候群などが挙げられます。

「生活習慣病」という言葉は、すでに日常生活に定着していますね。食習慣や運動習慣、寝不足や喫煙、飲酒といった生活習慣から来る病気のことです。

健康の危険シグナルは7つ

自治医科大学腎臓内科透析部教授の安藤康宏先生は、それらに加えて「慢性腎臓病(CKD)」が近年注目されていると言います。

「腎臓病は、重度になると尿毒症に陥り、その治療のために人工透析や腎臓移植が必要となる病気です。尿毒症は、実は末期症状ですから、

健康の「基本の“き”」

早期に気がつけばいろいろな治療法があります。ただ、この病気のやっかいなところは、自覚症状がほとんどない、ということ。ですから、自分でわからない間に腎臓病になり、悪化していついてる可能性が多くの方にあるのです」

安藤先生によれば、日本で腎臓病により透析を受けている患者の数は、約30万

人。けれども検査などを怠っている間に罹患している可能性のある、いわば「予備軍」を含めると、1300万人——成人の8人に1人が、程度の差こそあれ、CKDにかかっている可能性があるとのこと。

「腎臓の機能が低下すると、心筋梗塞や脳卒中といった病気を引き起こしがちです。CKDの患者さんは心筋梗塞を起こし



特集1
生活習慣と運動

健康管理の キーワードは 「貯筋」!

健康で豊かな生活は、人間だれしも持つ夢でしょう。文明の発達は医学を歩進させ、人間の平均寿命は大きく伸び、不治と言われる病気もどんどん少なくなっています。けれどもその一方で、便利な機械やサービスがあふれることで生活習慣が崩れ、健康に害を及ぼしていることも、間違いのないでしょう。

今回は自治医科大学の安藤康宏教授に、最近とくに重要視されている「慢性腎臓病(CKD)」と、生活習慣病の克服についてうかがいました。

らかですから、「一般に、健康習慣を守っている数が多いほど長生きできる」ということなのです。自分の生活を振り返る目安として、ぜひチェックしてみてください。

毎日の運動習慣が健康を創る

もちろん、CKDだけでなく、あらゆる生活習慣病に対応することが、健康維持に不可欠です。

「健康習慣は、どれもごくごく常識的なものです。言葉をかえれば、誰でも知っていることばかりです。けれども、いざ実践となると、なかなか踏み出せない、実行できないと感じるのではないのでしょうか？」

安藤先生は、その中でも運動習慣の重

要性を指摘します。

「栃木県は、全国的にも運動習慣が根付いていない、という調査結果もあります。運動習慣の定着率は、全国平均は3割なのですが、栃木県は2割なのです」

栃木県の人口は200万人ですから、そのうち40万人程度しか、運動習慣が無いということになります。宇都宮市の人口は約50万人ですから、それよりも少ない計算になります。

「皆さん、「運動しなくちゃー」と、わかっておられますし、実際に、例えば健診結果を見たその日からウォーキングを始めた方も、少なくないと思います。ただ問題は、それが続かないんですね」

安藤先生によれば、運動の効果を得る

ジョギングやウォーキングを始めてみましょう！



てみる。運動が健康の「基本の“き”」

ためには、毎日30分間、中程度以上の活発な運動を行なう必要があるとのこととです。

運動の強さの指標として「メッツ」という単位があります。ある運動がどれくらいの強度を持っているかというもので、この値が大きくなると消費カロリーも体への効果も大きくなります。

「例えば横たわって安静にしている状態が1メッツ、立ち上がると2メッツ、普通に歩いていると3メッツ、早歩きや自転車であれば4メッツです。中程度以上の運動というと3メッツ以上。エクササイズウォーキングやジョギング・ランニング、水泳なども代表的でしょう。これを、毎日30分続ける、ということですよ」

仕事を持っている人には、なかなか難しくそうです。一般の人が考えがちなのは「毎日は無理だから、2日に一度とか、週末にまとめて」ということです。実際に、週末にスポーツジムで汗を流す方も少なくないでしょう。

けれども安藤先生は「運動の効果を持続するのは、だいたい24時間が限度。それ以上たつと戻ってしまいますから、2日に1度の運動では、効果は劣ります」と言います。

「もちろん、やらないよりはいいのです。動かないでいることで、どんどん健康を失いますから、どんな身体活動でもいいから、やった方がよいことは間違いありません。また、実際の効果以外に、運動の習慣を体に覚えさせるという点では、意味があります」

マネージャー病、という言葉があります。会社で偉くなるにつれ、だんだんとデスクワークが増え、体を動かす事が少なくなると行き、そのために運動不足に陥って生活習慣病にかかってしまう、という意味なのですが、経営者や経営幹部は、まさにそういう傾向があるのではないのでしょうか？

楽しくなければ続かない

運動が足りないと、まず筋力が低下します。

年齢が上がるにしたがって筋力が落ちることを「加齢性筋力低下」と言います。

研究によれば、

- 50歳〜60歳代から急速に進行
- 下腹筋で顕著
- 持久力より瞬発力が低下
- 日常生活で使わない筋肉ほど著明

つまり、50歳を過ぎると、筋力は急速に衰え、それを維持するためには運動が不可欠なのです。

「筋力というのは、何もしないと低下する一方です。ベッドで1日横になつていて、半年分の筋力が落ちるのです。動かないからプラスマイナスゼロ、ではなく、明らかにマイナスなのです」

安藤先生は、こういう状態を「筋欠病」とユーモラスに表現します。

「何もせず放っておけば、どんどん筋力

が落ちて「筋欠病」になります。それを打破するためには、運動で「貯筋」が不可欠なんです」

そうは言っても、忙しい現代人です。特に企業経営者は、何やかやと多忙ですから、毎日きちんと時間を作るのは難しいかも知れません。

「もちろん、現代人は誰でも多忙です。アンケート調査をすると、運動をしない理由の上位に、必ず『忙しい』が来ます。けれども、忙しいのは誰も同じです。その中で時間を作らなくては、筋欠はどんどん進んで、生活習慣病を発症してしまい、結果としてやるべき仕事ができなくなってしまうのです」

では、どうすれば運動を始め、持続できるのでしょうか。

まず、始めるにあたっては「あまり難しく考えないこと」が大切だそうです。「真面目な人ほど、目標をきちんと立て、トレーナーにプログラムを組んでもらい、などと考えてしまいますが、そんなに大げさに考えず、まずは始めることです」

先ほど『30分』と言いましたが、これは目安です。まずは3分でもいいから、運動習慣をつけることです。『30分運動できなかつたから、もうダメだ』などと考えず『今日は15分できた、20分できた』と前向きに考えてください」

とほとほ歩くだけでも動かないでいるのに比べれば運動効果はある、と安藤先生は言います。だから、まずは始めることが無理の無い範囲で、気楽にスタートすることが大切なのだそう。

- また、
- 仲間を作る
 - 自分が楽しいと感じられる運動を選ぶ
 - 目標をステップバイステップで設定し、達成感を演出する
- なども大きなポイントだそうです。

「とにかく、経済的な部分も含めて、負担はなるべく低くすること。いいジムでも、自分の懐具合に見合わなければ、通い続けられません。また自宅や職場からあまりに遠いジムでも、行き続けることは難しいですよ。そんな要素も、案外重要なのです」

仲間がいれば、経験や体験を共有できます。新しいコミュニティに参加することで、運動だけでなく、人生そのものも豊かになれるでしょう。

「楽しむことが、何より」と断言する安藤先生。「楽しんで、続けて、最終的には健康を維持できれば、何よりですよ」

私はよく『はじめなくちゃ、はじめられなくちゃ、続かない』と言っています。これにつきると思います」

動画も登場、CKD啓発啓蒙

安藤先生はCKDの啓発・啓蒙に力を注いでいます。

まずは始める、やってみる。運動が健康の「基本の“き”」



「CKDは、それ自体も重大な影響を及ぼします。透析ともなれば定期的に病院に行かなくてはなりませんし、多くの場合その間隔はどんどん狭まっていきます。腎臓移植は、まず提供者の問題がありますし、高齢者にとっては手術自体が大きな負担です。」

それに加えて、心臓や脳の血管障害も起ります。血管障害は当然腎臓にも悪影響を及ぼしますから、悪循環なのです（こうした心臓や脳と腎臓との関係を『脳心腎関連』と呼びます）

つまり、CKDは「心臓や脳など重要な臓器の血管が障害を受けているサイン」であり、これを予防、治療することによって、心臓や脳を守ることもなるわけです。

安藤先生のグループでは、以前からCK

Dについてのパンフレットを作成し、啓蒙に力をつけてきましたが、最近では啓蒙動画を作成してインターネットで公開したり、ご当地アイドル「とちおとめ25」とコラボレーションしたりしながら、さらに広く啓蒙に努めています。

「お声をかけていただければ、研修や講演なども積極的にこなしています。CKDはなじみの薄い言葉ですが、健康生活に直結する重大な病気ですから、ぜひ今後とも努力していきたいですね」

動画は「CKD啓発動画研究会」のサイト (<http://www.ckd-ckd.jp/>) で見ることが出来ます。短いものばかりですから、朝礼の時間に皆で見たり、食事や休憩時間に流したりしてはいかがでしょうか。