

長生きのための 40歳からの健康づくり

2013年4月2日 初版
2014年4月 第2版
2022年12月30 第3版

城戸ひろ子（福岡市在住）

九大医短（九州大学医療技術短期大学部）1974年卒
元 民医連・千鳥橋病院（福岡市）看護師（31年勤務）
福岡県自治体問題研究所：食農部会所属

ネット [福岡県自治体問題研究所：新着情報でHPが出る。右バーを下げ出てくる](#)

健康に長生きするには ①バランスとれた食事 ②定期健診 ③適度な運動 ④休養 が必要です。

いま、死因で多いのはなんですか。

① 悪性新生物 ②心疾患 ③肺炎 ④脳血管疾患の順番です。

② **早期癌の発見を** 癌は40歳を境に急増します。

がん細胞が分裂して10～30年かかって症状がでる大きさまで成長するので、症状が無い早い段階で40歳からガン検診を毎年して早期発見しましょう。

男は肺・胃・大腸癌の順に多い。50歳代で急に増えるので胃がん・肺がん・大腸癌の検診を。

女は大腸・肺・胃癌の順番に癌死が多い。子宮頸癌検診は20歳代半ば～30歳代から。

40歳になったら乳がん検診（乳腺エコー・マンモグラフィ）を。

50歳になったら胃癌（胃ファイバー）・大腸癌（便潜血・大腸ファイバー）・肺がんの検診を。

ネットで5年後のいのちを救う！検診の本当に正しい受け方 大阪府立病院 中山富雄

癌専門医のレポートが見れます。

③ **血管を軟らかく** 脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）と心疾患（心筋梗塞・狭心症・心不全・不整脈）は**動脈硬化**が進行した結果で起こります。くも膜下出血は脳動脈の弱い部分の瘤が破裂して急激な頭痛など。すぐ救急車を呼ぶ。若い年齢でも有り早く脳動脈瘤を見つけてOP出来ます。

脂肪多い食事・タバコ・酒・塩・肥満・ストレスなどが危険因子です。どうしたら良いか学んで実践していくことが必要です。動脈硬化は**サイレントキラー（静かなる殺人者）**と言い、自覚症状なく進行します。女性に比べ男性の方が動脈硬化の進行が早いです。女性は女性ホルモンにより閉経するまで男性より遅いようです。

高血圧・糖尿病・高コレステロール・肥満などは主治医の指示の下で早期にコントロールして行くと大丈夫です。4時間以上の正座や43度以上の熱い風呂は血管内に血球が塊になって血栓ができ栓塞の原因となるので避けたいです。脱水状態も血液がドロドロで血栓など梗塞の原因に

なるので避けたい。こまめな水分を。

血管をゆるめ広げる：入浴・音楽・ストレッチ・散歩・好きな趣味・楽しい会話・笑い・ペットとの触れ合いなど自分にあったリラックスする時間をとり十分な睡眠や休養をとりましょう。

タバコは発癌性物質を含み血液の流れを悪くして血圧を上昇させ、動脈硬化・心疾患を進行させます。呼吸器疾患や癌や骨粗しょう症などの原因になる事が判っているので禁煙の専門医と相談して禁煙しましょう。

④ **40歳から毎年健診（健康診断）**をしましょう。

体重・血圧・血液・尿・胸のレントゲン・EKG（心電図）・胃ファイバー（食道・胃）・腹部エコー（内臓全体）・便鮮血（大腸癌）プラス、男はPSA採血（前立腺癌）、女は乳癌と子宮癌健診。乳癌は、生理後4～5日目に乳房（おっぱい）が小さくなるので毎月その頃に自分で触診をする習慣も大切です。子宮頸癌は若い人に多く、近年ワクチンができました。子宮体癌は中高年に多い。

⑤ 職場健診や住民健診を利用し、ドックなどもありますが、足らぬ検査は 医師に相談したら保険診療も可能です。

⑥ 年1回、誕生日や結婚記念日など、日にちを決めて、忘れずに。**検査記録表（別表）**に受けた月日を書き自己管理しよう。次回の健診日をすぐスケジュールノートに鉛筆書きすると忘れません。

⑦ **自分の健康ノート**を作って**既往歴**（今までかかった大きな病気・手術などを若い年代順に書く）**アレルギー**（蕎麦で発作など。アトピー・喘息など）**薬疹**（今までに使って発疹など出た薬品名）や**家族歴**（遺伝子つながりの両親・兄弟の病気）などまとめて記録しておきましょう。**診察を受けたら年・月・日 病院名・医師名・説明内容・指導内容**を書いておくとうれいですね。**健診結果・検査データ・薬説明書**はそれぞれ古い順に綴じておくとうれい科で抗生剤など飲んでいゝるなど大事な情報を医師が知ることが出来ます。

受診時は健康ノート・薬手帳を持参し、また聞きたい質問を箇条書きして行き医師の話はメモを書きし帰宅後は健康ノートに記録。これらは医療事故などの時、自分を守ってくれる大事な資料になります。

⑦ **体重 標準体重＝身長（m）の2乗×22**です。例えば身長160cmなら $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ Kg}$ です。増加しても5kg以内に。重すぎる体重が日夜、心臓・血圧・足の関節などに負担を掛けます。肥満は色々な病気を起こし老化や早死傾向です。肥満改善すると体が軽くなりより若返ります。20歳時の体重を維持するのが良いと言われています。体重を記録していくのもいいです。急激にダイエットや体重減少すると筋肉が落ち、リバウンドします。医師の指導の下、健康に貴方の最適体重へ、月1kg減ぐらいのゆっくりペースで。

⑧ **血圧** 家庭内では135/85mmHg以上が高血圧です。肥満を改善することや、減塩食事で改善します。医師の指導下で内服薬など中断せずに続けると動脈硬化の進行を遅らせます。血圧の薬を自己判断で飲むのを止めるのはかえって脳卒中など起こしやすくなり、危険です。医師に必ず相談してください。1日あたりの塩分摂取量の目標（成人）は男性7.5g未満・女性6.5g未満ですが あきらかに高血圧の方は6g未満。ダシを効かせて美味しく減塩食を。ネットで食物の中の塩分量で出てきます。

⑨ 食事指導を受けたい時や自分に適した運動は主治医に相談しましょう。

免疫力をあげる 風邪など引きにくい体は腸内の善玉菌を多くすることです。

- ① 必要栄養素の食事をきちんと食べる事が基本ですが**便通を毎日**。便秘が長引くほど腸内に悪玉菌が増え免疫力が落ちます。食物繊維（非水溶性と水溶性）を多く食べる。
- ② 免疫力は寒さや体温低下（汗や雨で体温が奪われ）・睡眠不足・過労・ストレス・悩みや心配事・食べれない・風邪などで下がります。自分の状況を客観的に判断して改善させるように。
- ③ 腸内の善玉菌を増やすには食物繊維と乳酸菌や発酵食品（ヨーグルト・納豆・ぬかづけ・味噌・甘酒・酒粕・キムチ・チーズ・酢など）や 善玉菌の餌になるオリゴ糖は甘味料として売っていますがゴボウ・ヤーコンにも多い。
- ④ 粘膜を強くするためには ビタミンA（うなぎ・にら・かぼちゃ・ピーマン・ゴーヤ・人参・モロヘイヤ）油といっしょにビタミンAは体に吸収するので調理に少しオリーブ油使用など。
- ⑤ エネルギーを全身に行き渡らすビタミンB1（すりゴマ・豚・きなこ・カツオ・たらこ・枝豆）

食事

①厚労省・農水省の**食事バランスガイド**（ネット参照）が参考になります。福岡市の場合、保健所・福岡市健康づくりセンター（中央区舞鶴）でも指導を受け、パンフをもらえます。

病院でも栄養指導が受けられます。

②**蛋白質（肉・魚・卵・乳製品・大豆）**は老齢でも毎日とる必要があり、筋肉・血液・免疫力をあげる材料として必要です。体をよく動かす人は体重X1.6 = g

デスクワークの人は体重X0.9 = g

70歳以上の方は 体重X1.06 = g

例 70才50kgの方は50X1.06=53gのたんぱく質を1日にとる必要が有る。

ただし腎機能が悪い方は主治医に相談してから。

- ③慢性疾患によって食事は変わるので、主治医の指示のもとで栄養指導を受けられると安心です。
- ④甘いものを多く食べ、血中糖濃度が高いまま、糖尿病をコントロールしないと血管の動脈硬化を進める。
- ⑤一口30回噛みましょう。野菜を先に食べ、糖質を最後に食べると同じ量の食事でも体への吸収が減る。**野菜**の1日の目安は**両手の平いっぱい（350g）**です。毎食に片手一杯を目標に。
- ⑥砂糖・塩分・脂肪（常温で固形）を減らし、オリーブオイルはいいです。
- ⑦食事記録に肉・魚・卵・乳製品・大豆・果物・白野菜・緑赤野菜・海草・きのこ・いも類と食べたら○を付けておく。小学生の漢字ノート等が書きやすい。朝食抜き等せず、毎日3食べましょう。

★食事記録★

月 日	果物	肉	魚	卵	乳	大豆	いも	白野菜	赤・緑野菜	きのこ	海草	便通
3月1日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3月2日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

⑥ 安全性が高い国産農・畜・魚・果物を食べましょう。狂牛病可能性あるアメリカ牛や餌に抗生剤

やホルモン剤を餌に混ぜた輸入肉や遺伝子組み換え輸入作物や輸入時船の中で農薬散布された農作物ではなく国産を大事に食べましょう。

運動

- 筋肉を動かし鍛え・骨を丈夫にしましょう。歩数計（数百円から）などで運動を記録するのも良い。
- ①最低30分、週2日ウォーキングから始め、体力に合わせて増加します。厚生省は1日8千歩を目安に勧めています。病気の方は主治医の指導の下で。
 - ②ラジオ体操6：30 テレビでは10時と15時の10分前体操などを利用したり。膝の痛みがある人はプールで水中ウォーキングや自転車こぎなど良いです。
 - ③足の筋肉は第2の心臓として血液を心臓に戻すのに大事です。高齢者はちょっとした段差につまずき、転倒 骨折 寝たきりなどなり易いので。運動は血流を促し筋肉と骨を強くし気分も良くなります。ひと汗かく習慣で夏でも体温調整しやすい汗腺を鍛えた夏バテしにくい体になります。
 - ④無理なくマイペースで夏は涼しい時間に 冬は暖かな昼に。空気が乾燥時はマスク着用も良いです。水分補給をしながら行いましょう。仕事で重労働の方や家事でよく動いている方は運動としては充分です。
 - ⑤暗い時間帯のウォーキングで交通事故などに会わないように、車から自分がよく目立つ白・黄色・蛍光などの服を着て、もしもの時の連絡先など書いたカードを携帯し、いざと言う時、助けてもらえる人通りの有るコースを歩かれると良いですね。
 - ⑥ プール・体育館など自治体によっては65歳以上無料施設も有ります。
 - ⑦ 運動の効果は90歳台でも筋肉増加などあります。仲間とゲートボール・ペタンク・グランドゴルフやフラダンス・日本舞踊などもいいですね。
 - ⑧しかし、決して無理をしないでください。風邪やだるい日などはしっかり休むほうがいいです。
 - ⑧ 運動しないと40歳から年1%ずつ筋肉が落ちると言われています。

ニコニコペースの運動の目安は**目標脈拍数 = 138 - (年齢 × 0.5)** です。

例えば70歳は $138 - 35 = 103$ 。

運動開始して4～10分の運動中の脈数を足を止めて15秒数えます。それを×4 + 10して目標に達しているか。少ない時は運動量を上げる。胸がきつい・息があがるなどの時は無理せず、血圧薬服用中で脈が上がりにくい方はややきつい運動をしましょう。

骨密度 (デキサ) 特に女性のほうが骨粗症になりやすいです。閉経後から年1回受けると良いです。骨粗しょう症は自覚症状ないので、自分の骨の現状を知って、それに適した食事や運動、必要なら医師処方薬のみをのみます。カルシウム (牛乳・ヨーグルト・スキムミルク・チリメン)・ビタミンD (太陽干しのシイタケ)・ビタミンK (納豆)・マグネシウム (玄米)・イソフラボン (豆腐・高野豆腐) など。女性は閉経後から重い物を持ち上げたり、倒れた人を抱きかかえないで人を呼んでください。床の物を拾う時は膝を曲げて腰を落としてしゃがみ、足の筋力で立ち上がる習慣をするときっくり腰など避けられる。

眼科 緑内障 (症状なく視野狭窄が進行します) を早く見つけて進行をとめることができます。動脈硬化の状況が**眼底**検査でわかります。一度受診したら次は何年後と指示がでます。眼科検査は瞳を開く目薬をするので検査後眩しいのでサングラス持参や公共交通機関で受診が良いです。眩しい夏の外出は薄い色のUVカットのサングラスで紫外線をカットして目を守るのも良いですね。

歯科 80歳で20本の自分の歯を持つよう歯科医師は呼びかけています。毎食後に歯間ブラシや歯ブラシを。特に寝る前は10分位かけてしっかりと。歯周病は症状無く進行します。全身の病気の原因にもなるので、年1回症状がなくても受診して歯石除去や早期の虫歯を対応することが長く

自分の歯でおいしく食べられます。舌が汚れていると肺炎になりやすく舌ブラシかガーゼで軽く掃除を。

予防注射 65歳ぐらいで主治医と相談し**肺炎球菌ワクチン**を受けておくのも高齢期の免疫力低下で風邪から肺炎にならぬ一手段です。人と話す・新聞などを音読する・カラオケ・詩吟・コーラス・ハーモニカなどを吹くなども喉の嚙下筋肉低下を防ぎます。日頃から ①うがい・手洗いの励行 ②無理をしないこと ③バランスとれた食事 ④風邪など体調の悪い日は、しっかり休養することが大事です。

インフルエンザワクチン 自治体の助成金なども活用して受けていると流行時に軽くすみます。蚊に刺される事の多い方は**日本脳炎**の予防注射もあります。空気感染する流行病が流行っている時は人ごみに行かないのが得策。咳をする人の風下は避けてマスクの携帯をすると良いです。

くしゃみで2～3m空気中に風邪の菌などが飛び散っています。

冬の入浴 寒い浴室に裸で入り、寒さで血管が細くなり血圧が急上昇して、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などを起こす事が有ります。**ヒートショック**と言います。まず脱衣場・浴室暖房器や暖房器具で暖かくしたり、湯船のフタを開けたままお湯を入れて浴室を温めるなどしてから入浴する。高齢者が入浴時は同居家族に声を掛けて入り、何か風呂で事故など起きてないか長い時間になってないか家族も注意して置く。1日で気温が高い昼間に入浴するのも良いです。

健康について知識を学ぶ 新聞などの記事を切り抜いて学習したり、TV番組や図書館などで専門医の知識を学んだり、できるだけ病気をしない体を維持し早めの休養や受診で入院しないで良いよう日常生活を長く続けたいものです。長い入院では筋力が落ちます。

自己管理・生涯管理・全身管理 定期検診と毎日の食事や運動でクオリティ（質）の高い人生をより長く楽しみましょう。

監修：千鳥橋病院 内科（脳神経内科）**医師：**江島紀代子先生にはご指導を受け感謝します。

参考文献：

- ①5年後のいのちを救う！検診の本当に正しい受け方 大阪府立病院 中山富雄
- ②「1日8000歩、20分の早歩き」が健康のカギ 東京都健康長寿医療センター 青柳幸利 ①と②はネットでレポート4枚です。
- ③ 骨を丈夫にする栄養素を多く含む食品 新宿リハビリテーション病院への取材に基付き作成 ③はネットで出ます。
- ④糖尿病食事療法のための**食品交換表** 日本糖尿病協会 文光堂出版
- ⑤TV番組 健康カプセル・元気の時間 2022年8月21日 「骨がスカスカになってませんか？ 骨貯金を増やす方法」
- ⑥TV番組 ためしてガッテン2021年11月17日 あさたん（朝食でたんぱく質20gを食べよう）たんぱく質のカード35枚
- ⑦しっかり食べてきれいになる**たんぱく質**の作りおき&ラク早おかず
監修：藤田聰（立命館大学スポーツ健康科学部教授） 編集：食のスタジオ
2021年 新星出版社

次のページは検診と予防注射の記録票です。ご家族分をコピーして各自が書いてください。

氏名 _____ の検査と予防注射の記録

	年月日	年	年	年	年	年	年	年
目標体重	体重							
目標血圧	血圧							
検査	健診血液	月 日						
	尿	月 日						
	頭 CT	月 日						
	胸レントゲン							
	心臓心電図							
	心エコー							
	腹 エコー							
	胃ファイバー							
	便潜血							
	腰 骨密度							
	男	前立腺がん検診 PSA採血						
女	乳がん健診 月1度自己触診 マンモグラフィー 乳腺エコー 子宮ガン健診							
予防注射	眼科 眼底 緑内障							
	歯科 歯周病							
	耳鼻科							
	皮膚科							
	インフルエンザ							
	肺炎球菌ワクチン							
	女 子宮頸がんワクチン							

40歳は癌年齢・がん検診は40歳から。 子宮頸がん検診は20歳から受けましょう。
 赤字は40歳で一度受けてから各自で次回何年後と医師に相談をして予定年に鉛筆で。
 ネットで癌と癌予防を検索されると詳しく学べます。 骨密度は女性は閉経後から受けましょう。
 眼科や歯科は症状無くても早めの発見で病状の進行を止める事が可能です。
 慢性疾患など各個人でフォローすべき検査項目が違うので自分用に空欄に書いてください。