

PPK

健康寿命 を のばそう

医者に頼る前に
生活習慣見直しポイント

なかしきりょう かず お
中敷領 一大

青山ライフ出版

はじめに

私には3人の子供がいましたが、最近、元気なはずの2番目の長女が、胃ガンにより、可愛い2人の子供を残し、あっという間に先立ってしまいました。

ついこの間まで笑顔で話をし、楽しく、幸せそうに子供と遊んでいたのに……その姿を思い浮かべるたびに、悲しくて、悲しくて、悲しくて……どうしようもありません。

何処かで元気に生きていてくれるだけで、生きがい、心の支えだったのに、もう何処にもいない、永遠に会えないと思うと淋しくて、淋しくて、淋しくて……。涙がにじんでやみません。

家族のこと、ガンの治療の苦しさ、高額のガン医療費のことなど、心に重みを抱えながら、何も言わず、今にも退院できそうに明るく振舞っていました。

幼い2人の子供のために、時には麻酔が効かないほどの医療処置の苦痛に耐え、懸命に生きようとしていた姿を思うと、今でも哀れで、悲しくて、どうしようもありません。

私にもう少し健康、特に生活習慣病についての知識があり、アドバイス等ができれば、もう少し永らえ、少なくとも親より先立たせることを防げたのではないかと、痛恨の思いでいっぱいです。

何もしてやれず、何もできなかった自分を深く後悔し、2人の子供や孫は勿論、すべての人が自分の命を大切にして健康に生きていただきたい思いで、色々な健康に関する本や資料を読みました。そして、健康維持のため特にプラスになったこと、あるいは病気予防に役立つと納得した常識的なことをまとめました。

医者にかかる前に、病気になる前に、病気の芽を見つけそして摘み取り、予防することが大切でしょう。

本当に健康に関心を持ち、この中の一つでも二つでも実行できたら、確実に健康寿命が延びると信じます。

さらに健康寿命が延びることにより、医療費を抑えることができ老後の経済的、精神的安定に寄与することは言うまでもありません。

2010年度国民医療費は約37兆4200億円で

1人当たり約29万2000円となっています。

これを見ても、健康寿命が延びることによる個人の幸福は勿論ですが、医療費節減による社会及び国家の活性化に寄与することになります。

やろうと思えば誰でも容易にできる事です。

自分自身のため、そして他人に迷惑かけないためにも、良いと思うことを是非継続的に実行していただきたいと思います。

目 次

はじめに	3
I 健康が一番	9
1 最期まで健康に生きる	9
2 生きるために必要なものは	10
II 健康とは	12
III 体の弱体化・老化の態様	13
1 活性酸素	13
2 脳の老化	13
3 骨の老化	14
4 筋力の低下	15
5 寝たきりの原因となる転倒防止について	16
6 免疫力の低下	17
IV 疾病と死亡	18
1 5大疾病（平成18年患者調査）	18
2 3大死因（平成22年患者調査）	19

3	3大死因の第1位ガンについて	19
---	----------------	----

V 人間の寿命 **24**

1	寿命の限界は120歳位	24
2	平均寿命の推移	24
3	健康寿命	25
4	長寿者の長寿の秘訣	26

VI 体の機能と健康運動について ... **27**

1	心臓	27
2	血管、血液について	30
3	動脈	32
4	静脈	33
5	毛細血管	34
6	血液	35
7	呼吸と肺臓	36
8	適度な運動の健康上の効果	37
9	健康運動実施上のポイント	38
10	脳について	40
11	バイタルサインに注意	44

VII 生活習慣病 **46**

1	生活習慣病とは？	46
---	----------	----

2	生活習慣と病気の進行	47
3	ブレスローの7つの健康習慣	48
4	脂質異常症	48
5	糖尿病	50
6	高血圧	53
7	脳卒中	55
8	狭心症と心筋梗塞	58
9	メタボリックシンドローム	59
10	閉塞性動脈硬化症 (ASO)	61

Ⅷ 免疫力の強化ポイント 8 項目 … 63

1	免疫とは	63
2	主な免疫細胞とその働き	63
3	免疫力の強化ポイント 8 項目	65

Ⅸ 病院の検査と病気の予防 …… 72

X 医者に頼る前にやるべき 生活習慣見直しポイント …… 83

	おわりに	86
	参考資料	89
	付録	90