

「生きる力」(6)病気に対する免疫力を高め いきいき長生き

「まじめは」寿命を縮める 「不良」長寿のすすめ の本の紹介 宝島社新書(¥667+税)

著者:奥村 康 氏 順天堂大学医学部教授

1942年生まれ 千葉大学大学院医学研究科終了 スタンフォード大学リサーチフェロー
東京大学医学部助手を経て 1984年より順天堂大学医学部免疫学講座教授 医学博士
1990年日本免疫学会会長 2000年より順天堂大学医学部長を務める。
免疫学の第一人者。著書に「免疫のはなし」など。

第一章 まじめな人ほど早死にする理由----- (p19~128)

第二章 免疫力を高める食生活 ----- (p129~150)

第三章 「不良長寿」への7つの習慣 ----- (p151~172)

第四章 健康の常識・非常識 ----- (p173~215)

<あらすじ>

免疫力とは:ウイルス、細菌、ガン細胞など、からだの中に存在すべきでない異物が外から入ってきたり体内に発生したときに、それを排除する力。

免疫力をつかさどるのは:血液の中の白血球です。

白血球には:

- ①リンパ球、ふだんは40%。外から侵入したウイルス、体内に生まれたガン細胞、顆粒菌が食べそこねた異物などすべての敵を見つけ出して無毒化すると共に、二度と侵略されないように記憶します。快感を感じたりくつろいだりして副交感神経が活性化すると増加し、免疫力の活性化に働きます。
- ②顆粒球、ふだんは50% 身体の毒になるものをみつけると瞬時に飲み込むが、同時に自分も死ぬ。その死骸から「活性酸素」を出すので、内臓や血管を傷つけてガンの引き金になります。恐怖や怒り、緊張などを感じて交感神経が優位になると増加。
- ③マクロファージ。ふだんは5% 身体に入ってきた異物を食べて無毒化して追い出す。
* このトリオが協力しあって、ガンやウイルスや細菌から身体を守ってくれています。

第一章 まじめな人ほど早死にする理由

1-1.不良長寿のすすめ。

下川原孝さん:マスタース100歳以上の部で円盤投げ世界新記録を樹立。

タバコは90歳まで、日本酒は現在も楽しみ、飲み仲間とスナックでボトルキープ、

いつも冗談を飛ばし、笑顔を絶やさず、チャレンジ精神いっぱい。

1-2.ガンをたたくNK(ナチュラル・キラー)細胞は、笑って楽しむ「不良」に宿る。

NK細胞が元気なら、ガン細胞は片っぱしから撲滅されて、増殖しません。

免疫力が弱まると、ガン細胞は一気に増殖しはじめます。

一般的には、NK細胞は年をとると、どんどん弱まります。<長寿社会ではガンが多くなる>。

* 日常でNK細胞活性を高めるには、笑って精神を高揚させることや、好きなことをしてストレス解消を図ることが有効です。<ほどよい緊張感とストレスは、健康で長生きに不可欠>。

1-3.まじめ部長が早死にする理由。

—まじめな人ほど精神的なストレスの種が多い—

- ①手がぬけない、②人の目を気にする、③あれこれ抱えこむ、④気持ちの切り替えが出来ない、⑤内にこもる、⑥融通がきかない、⑦ユーモアが少ない、⑧小さいことにクヨクヨする。

1-4. 免疫と交感神経・副交感神経。

交感神経: ストレスを受けて自律神経の中の交感神経が緊張し顆粒球が多くなると、風邪、口内炎、歯周病、潰瘍性の胃炎や大腸炎、突発性難聴などの炎症を伴う病気になる。NK細胞を含むリンパ球の割合が下がるので、ガンにもなりやすくなる。

副交感神経: リラックスして副交感神経が優位になるとリンパ球が増えます。「ゆったりくつろぐ」「眠る」「消化活動」などは、副交感神経に支配されている。お酒を少し飲んでおいしいものを食べて、寝ころんでお笑い番組を見て、という至福のときには、副交感神経が圧倒的に優位になって仕事の疲れが癒される。

昼間: 交感神経が優位になる時＝仕事やスポーツで脳も身体も目いっぱい働かせる。

夜間: 副交感神経が優位になる時＝楽しく食事をしてゆっくりお風呂に入ってよく眠る。つまり、昼よく頑張り、夜よく休む。このメリハリとリズムが大切。

1-5. 風邪は免疫力のバロメーター

風邪の原因のウイルスは、病原菌と違って細胞を持たないので、ほかの生物の細胞の中でしか増えることができない。そこでスキあらば人体に入りこんで増殖しようとします。しかし身体には免疫のリンパ球軍団が侵入してきたウイルスと果敢に戦い排除してくれます。ところが、ストレスが強かったり、身体が冷えていると免疫力がガクッと落ちて風を引きやすい。

1-6. 仲間とおつきあいは命綱

「食事は、何を食べるかではなく、ひとりで食べないことが大切。老人が一人暮らしになって、孤独のうちはまだいいが、孤立して、人に会うのが嫌になったら一発で逝ってしまう」不良長寿には「仲間」が不可欠なんです。

1-7. 「まじめ」グループと「不良」グループ

仲間の多い「不良」の方が長生きしています。＝自分のやりたいことをしている。

健康長寿の分野で注目: 免疫とコレステロール。

コレステロールは、脳の大事な栄養素であって、医学データを見ると、むしろコレステロール値が高めの人の方が長生きしています。

日本での正常値: 240mg/dℓ、米国での正常値: 300mg/dℓ (360mg/dℓでも問題ない説もある) 一方150mg/dℓ以下の低い人は感染症やうつ病にかかりやすい傾向があるようで、発ガン率も高く、早死にしているケースが多いです。

「まじめ」グループの人は、ガチガチの健康管理によってストイック(厳しく身を持すること)になりすぎ、免疫系に影響が出たことも考えられます。

1-8. コレステロール値が高い人は話がおもしろい。

300以上ある人と話すと、とても楽しい。頭の回転が速いからです。

私たちの体内では1日に1兆個の新しい細胞が生まれていて、そのうちざっと5千個の「不良品」がガン細胞と言われています。それを叩いてくれるのが免疫系で、なかでも最前線で働くのがNK(ナチュラルキラー)細胞。年をとったり精神的ストレスをうけたりすると低下します。

1-9. 21世紀は「心の世紀」

20世紀の医学界の大発明: ビタミン、抗生物質、ステロイドホルモンの3つ、+ワクチン。西洋医学では、症状に働きかける医療が第一。心や精神の問題は二の次にされてきました。

21世紀の医学界「心の世紀」。笑う、怒る、信じるなどの心の動きが、どこまで病気を招いたり治したりするのか。これを科学的に立証しようとする考え方が広まってきました。

心とは、生命のエネルギーが脳を通して外部に現れたもの。逆に、心のエネルギーを高めることによって、脳を経由して生命のエネルギーを高めることができる。

「信じるものは救われる」「よいことを思うとよいことがおきる」「笑う門に福来る」といった昔からの言い伝えを、科学で立証できるようになりつつあります。

心のストレスと病気の関係については、古代ギリシャ時代に活躍した「医学の父」ヒポクラテスが2500年も前にすでに、「病気を引き起こす原因は変化である。--- 外的な要因だけでなく、悲しみや怒り、神経を使う仕事、苦勞を耐え忍ばなければならない事情など、心や精神の状態も大きな問題だ」と唱えています。

1-10. 誰の身体にも毎日生まれるガン細胞

一日24時間のうちに、人間の身体の中に生まれてくる細胞の数はおよそ1兆個。その中にガン細胞も3千~5千個ほど含まれている、これをやっつけてくれるのがNKと呼ばれるリンパ球です。この細胞はガンだけでなく、ウイルスに感染した細胞も撲滅してくれます。「人間は何歳くらいまで生きて、種族を次の世代につなぐことができるか」、「20歳でよい」。20歳以上は「余生」で、不要な長生きということです。長生きすればするほど、ガンが増える。「がんセンター」は長寿国にしか必要ない。

1-11. 禁煙しても肺ガンは増える。

現在肺ガンがダントツ。禁煙者が増えたのに肺ガンが増え続けている。原因がはっきりしない。以前の方が両切りタバコをすい、大気汚染がひどかった。

1-12. 50歳からの無理な禁煙は身体に毒？

無理矢理禁煙することは、本人にとって大きなストレスになります。イライラ、欲求不満、罪悪感、自己嫌悪、欠落感---これらはすべて免疫力を弱める要因。

1-13. 「不良長寿コラム-1、大腸炎、うつ病、アルツハイマーにニコチンが効く？」

ニコチンには免疫力を高める働きもあるようです。神経物質アセチルコリンの代わりとなって働く性質が見つかっている。ニコチン受容体の研究:(傷の治癒の促進、うつ病、統合失調症、アルツハイマーなど)へ。

1-14. 息を吸って食べただけでガンに。

1-15. お坊さんはなぜ長生きか。

お坊さんには、定年がない。60歳、70歳は鼻たれ小僧。上に長老がいっぱいいる。早起きして毎朝の「お勤め」をし、読経で声をはりあげる。布教の為によく歩く、よく食べる。

1-16. 落ちこぼれから現代の生き仏へ。

酒井雄哉大阿闍梨「現代の生き仏」。千日回峰行2回成就。氏の人生30代まで真っ暗=中学受験に失敗、特攻隊基地で動作がのろのろで出撃出来ず、戦後ラーメン屋をやれば店が火事、株をやれば大暴落で無一文、新婚2ヶ月で妻が自殺。新聞のインタビューで:「無理せず、ひがまず、焦らず、あわてず、水の流れのごとく生きる」。「溜まりに入ってもあわてることないよ、よどみも徐々に解かれていくから」。

1-17. 笑いは最高の免疫力アップ運動。

漫談師・綾小路きみまろさんの爆笑ライブCD:08年に演芸分野初、100万枚セールス記録。「一つ覚えて三つ忘れる中高年」。「私の話を聞け。クヨクヨすることない。人間の死亡率は100%だ!」。「弾けるような笑いがバーンと返ってくるのが生きがい」という綾小路きみまろさんは、日本人の免疫活性に多大な貢献をしています。

1-18. 熱中は百薬の長。

すべてを忘れられるぐらい熱中できるものを持つこと、笑いと並び百薬の長。プロスキーヤーの故・三浦敬三さん:99歳でモンブラン氷河滑走」。八甲田山の温泉の「混浴を守る会」代表も引き受け。「今日もスキーができた。明日、また新しい雪山に登る。そうやって私は生きています」。

1-19. 冷えは万病のもと。

冷えると血管が縮んで血行が悪くなり、細胞は栄養をもらえないし、病原菌など有毒物質や老廃物が体内にいつまでも居すわります。細胞機能も落ちたり、狂ったりします。

主に白血球に含まれる、免疫細胞の機能も落ちます。

入浴、運動、身体を温める食べ物などで「冷え」を退治することです。

1-20.「不良長寿コラム-2、アメリカの冷凍人間ビジネス」。

今の医療技術では治せない病気や怪我でも、治療が可能になったところに蘇生すれば、命をつなげるのでは？「アルコール・ライフ・エクステンション財団」=アメリカのアリゾナ州にある。

1-21.長生き力とは免疫力。

人は息をするたびに、ものを食べるたびに有害物質をからだに取り込み、またストレスなどのさまざまな要因によって遺伝子を傷つけて、日々ガン細胞などの「毒」を体内に発生させています。それでも生きていられるのは、免疫力のおかげです。

1-22.ガン細胞を処刑するナチュラルキラー。

数ある免疫細胞のなかでも、ガン細胞を見つけ出して殺してくれるリンパ球。

リンパ球=NK細胞とサプレッサーT細胞(パーフォーリング分子)

=健康なときは寝ていて、ウイルスやガン細胞などがやってきた時だけ活躍してくれるもの。

1-23.NK細胞が元気なら、ガンも老いもこわくない。

NK細胞に末永く元気でいてもらうには:

「よくしゃべって笑って出歩いて、生活の中にリラックスを上手に取り入れること」。

1-24.まじめな日本人はガンになりやすい。

1-25.ストレスをはね返すコツ。

ファイティング・スピリッツが肝心です。「なにくそ!」。感情はできるだけ外に出す=適度に。

「おぼしき事言はぬは腹ふくるるわざ」:吉田兼好の徒然草。

1-26.カネと権力と長寿。

権力とカネへの執着がある方が長生きする。→政治家、お坊さん。

1-27.異性と長寿。

異性にときめいているとき、脳からホルモンに似た快楽物質が分泌され、長寿につながる。

1-28.「不良長寿コラム-3、科学者が認めたルルドの奇跡」。

南仏の「ルルドの泉」への巡礼。→アレクシー・カレル博士=1912年ノーベル生理・医学賞。

巡礼者の若い女性=マリー(結核性腹膜炎の末期)→ルルドの泉水で体を洗うと治癒。

1-29.NK活性の極意は開き直り。

認知療法の第一人者である大野裕・慶応大学教授は「開き直り」をすすめています。

どんな能天気は人にも、つらい時、悩む時がある。そこで「いやなことは忘れよう。かかわるのをやめよう」と上手に開き直って心の力をつけなさい。と言っています。

1-30.女性の8%がうつ病にかかる。

一因として女性ホルモンの影響が挙げられます。妊娠、出産、育児、閉経、更年期障害。

仕事も家庭も育児もと、ついつい無理を重ねてしまう。社会的プレッシャーも大きい。

1-31.「不良長寿コラム-4、上海の乳ガン激増と{泣きバー}」。

教師やOL、経営者などホワイトカラーの女性たち。

エストロゲン(卵胞ホルモン)の過剰分泌が関係。←ストレス、不規則な睡眠、多脂肪摂取。

1-32.5年生存率が上がっても、ガン死者が減らない理由。

今の西洋医学のガン治療法と言えば、主に手術、放射線、抗がん剤です。

「5年生存率が飛躍的に上がった」「ガンが治った」など、

ガンの「治癒」や「生存率」のデータには、カラクリがあります。(早期ガン患者のものだけ記載)。

進行ガン、末期ガン患者はたいてい省かれています。

1-33. シュバイツアー博士のユーモア長寿法。

「自分が病気にかかった時のいちばんいい薬は、すべき仕事があるという自覚に、ユーモア
の感覚を調合したもの」「疫病神は私の体内では待遇がよくないからさっさと出て行くのさ」。

1-34. ストレスとNK活性。

病気になりやすかどうかには、気のもちようがとて大きく影響します。
ホルモンは理性ではコントロールできず、感情に支配されるからです。
ホルモンは上位と下位にわけられます。

上位ホルモンは感情と深く関わる脳の視床下部、脳下垂体などから分泌されます。それが
血管を通して甲状腺や副腎や生殖腺に届くと、各器官から下位ホルモンがどっと出てくる。
脳が「恐怖」や「怒り」をキャッチすると髄質では興奮ホルモンが分泌＝「アドレナリン」。

1-35. 顔ストレッチと明るい色でNKを活性化。

顔色がさえない時など、顔の頬をたたくだけでもよい。服装はピンクか淡いイエローがよい。

1-36. 動かないと、骨から脳までみるみる衰える。

身体を動かすことで、交感神経と副交感神経のバランスがととのい、基礎代謝もアップします。
脳神経も、骨も内臓の手足も、免疫系も、ある程度は「外からの刺激」が必要です。

1-37. むるま湯生活はNK活性を弱める。

綺麗好きだけでは、抗菌の多い場所にでたとき、抵抗力が低く病気になりがち。
ある程度、外来の抗菌の多い場所、少々汚い所で生活している方が免疫系がきたえられます。
適度のストレスとリラックスとのバランスが大事、どちらも過ぎると病気のもと。

1-38. ストレスがたまらない人の秘密。

能動派の脳内には快楽物質のドーパミンがたっぷり行きわたっているの、基本的に仕事
が楽しく、トラブルも次へのステップと前向きに受け止められる。少々の無理も平気。
受動派は仕事が苦痛で、ちょっとしたトラブルにもピリピリして、交感神経が緊張しっぱなし、
風邪や胃炎にもやられやすくなる。

1-39. ガン細胞は43℃で死滅する。

43℃でガン細胞を殺そうという温熱療法が、いま世界中で研究されています。

1-40. 40℃のお風呂にゆっくり15分、ただし事故に注意。

長寿のための入浴のコツ

- ①冬は脱衣場もバスルームも温めておく、
- ②40℃前後のお湯に15分(ゆっくり)
- ③高血圧、心臓の弱い人は半身浴を、
- ④中年以降は石鹸を使いすぎない、
- ⑤深夜は入浴をさける(免疫力が低い)、
- ⑥入浴前後にはコップ1杯の水を飲む、
- ⑦酒を飲んだら絶対入らない。

第二章 免疫力を高める食生活 ----- (p129~150)

2-1. 粗食では長生きできない。金持ちは長寿？

肉も魚も、野菜もフルーツも、乳製品も卵も、食べます。一日三食きちんと摂取、腹八分目。
甘いものやアルコールも、好きな方は楽しんでいます。

金持ちは食生活が豊か:「食べ歩き」「取り寄せ」「会食」などで、栄養バランスが自然にとれる。

2-2. 長寿の達人たちの食生活とモットー

泉重千代さん:120歳と237日。長寿の秘訣は「女と酒」＝「女は年上、酒は黒糖焼酎」。

「奄美特産の焼酎7勺(約130ml)に水を加え、3倍の2合にして熱燗にする。

強すぎない酒を、ゆっくりとほどよく飲む」。

下川原孝さん:102歳。アスリート。

食は「ぜんぶ残さず、文句なく」。「ひとりで食べないこと、30回噛む」。

「朝、コップ1~2杯の水を3分ほどかけてゆっくり味わうように噛むように飲む」。

きんさん :107歳。「マグロとうなぎの蒲焼」

蟹江ぎんさん :108歳。「カレイ、ヒラメなどの白身魚」

どちらもよく笑う、家族でわいわいにぎやかな食事会が好き。

大西良慶さん :107歳。京都清水寺貫主。モットー＝「よく食べ、よく眠り、よく働く」。

基本は粗食、70代で懐石膳を2人前、90代で一度に7つの餅をペロリ。

「ゆっくりしいや」「ほっといたって、人間いつか死によるやから」。

吉田 茂さん :89歳。「酒は日本酒、80歳すぎてからは洋酒一辺倒」。

好物は目玉焼き、豆腐、はんぺん、いもの煮ところがしなど。

昭和天皇 :87歳。「うなぎ、天ぷら、中華料理など脂っこいものを好まれた」。

サツマイモ、ジャガイモ、里芋などのイモ料理もお好き。

2-3.無農薬野菜は発ガン性が強い？

2-4.サプリメントのこわい話。

サプリメントとは、アメリカ合衆国での食品の区分の一つで、(Dietary Supplement)。

狭義には、不足しがちな、ビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養補給を補助する食品。

2-5.乳酸菌とキノコでガンを遠ざける。

納豆菌と乳酸菌、そしてキノコ類を摂ることでNK細胞を活性化できる。

「長寿の人は発酵食をよく食べている」。「日本では地方独自の味噌、納豆、漬物など」。

2-6.免疫力のカナメ、腸内から働くプロバイオテックス。

腸管は身体の中で最も重要な免疫器官。

プロバイオテックスとは、「腸内微生物のバランスを整えることによって、人の身体に良い影響を及ぼす生きた微生物、およびそれを含む食品」。

体内の善玉菌を増やし、腸内細菌のバランスを保つことで、病気になりにくい身体をつくる。

代表的なのは乳酸桿菌(ラクトパチルス)やビフィズス菌(ビフィドバクテリウム)など。

ヤクルト、ヨーグルトをはじめとする発酵食品や生菌製剤。

2-7.進行ガンにシイタケ成分の福音。

シイタケ由来の免疫賦活性成分レンチナン(β -グルカン)を含む食品(商品名・ミセラピト:味の素kk)切除不能または進行乳ガン、大腸ガン、肝細胞ガンなどで効果が認められた。

第三章 「不良長寿」への7つの習慣 ——(p151~172)

3-1.「不良」は仲間と出歩く。

少々やんちゃで、弱音を吐ける相手、一緒に飲んで騒いだり、カラオケなどでウサ晴らして
きる相手や場所を、できるだけ多く持つこと。

3-2.「不良」のそばに、女あり。

男性の場合、奥さんでも娘さんや彼女でもいいんですが、女性がそばにいるといたないとでは、
長生きする率が全くことなる。(長生き＝女性が側にいる)、70歳代くらいの方は特にそうです。

3-3.「不良」はゲラゲラよく笑う。

笑いは不良長寿の秘薬のひとつ。自然治癒力のカナメであるNK細胞の働きを強くするには、
笑いが大変効果的、上品なスマイルではなく、ゲラゲラ笑った方がいい。

3-4.「不良」は、うしみつどきには暴れない。

これはちょっと、よくわからない。「規則正しく早寝早起き」が大事。

3-5.「不良」は能天気。

「よいことを思えばよいことをひきよせられる」。「気分のいいことを前向きにイメージする」。

3-6.「不良」はなんでもほどよく食べる。

和洋折衷料理など、なんでもたべる。多彩な食事をし、摂取カロリーは増えていない。

3-7.「不良」の運動は、ちんたら、ちんたら。

最近ではメタボ対策でジョギングをなさる方がふえています。急激な激しい運動はよくない。早朝体内の機能やホルモンが寝ぼけているうちに走ると、身体に悪影響を与える。

第四章 健康の常識・非常識 ———(p173~215)

4-1. コレステロール値は300まで放っておけ。

コレステロールは細胞膜の大事な成分で各種ホルモンのもとでもあります。

強い血管もコレステロールから作られます。食事から摂る量が少しぐらい増えても、体内で作られる量が減って、総量バランスが保たれるようになっています。

4-2. コレステロール値が低い人は短命。

総コレステロール180未満のガン死亡者は、同280以上の人の約5倍。

4-3. 粗食主義の落とし穴。

肉も魚も卵も乳製品も含めて、バランスよく、まんべんなく、食べた方がよい。

4-4. コレステロールを悪者にしたトンデモ学説。

1913年ロシアの病理学者たちが、ウサギで実験。

1970年代にアメリカの学者たちが提唱した「ヘグステッドの式」。

「HDLコレステロール」: 善玉=脂肪が少なめでたんぱく質が多い。

余分なコレステロールを肝臓に回収します。

「LDLコレステロール」: 悪玉=脂肪分が多くてたんぱく質が少なめ。

血管を通じて体の各組織に必要なコレステロールを運びます。

人は「LDLコレステロール」なしでは生きていけない。

4-5. 免疫はデパートの取締役。

「免疫」「神経」「ホルモン」は、身体全体に関係がある。心臓、肝臓、脳などは部分的。

日本とフランスの死因のトップはガン。デンマーク、アメリカ、ドイツ、イギリスは心疾患。

総エネルギー摂取量 kcal/人・日=Ja:2,890、Fr:3,543、De:3,722、Am:3,610、Du:3,382、En:3,216。

4-6. 薬を中止せよ——アメリカの医師のルール。

日本人の国民一人当たりの薬剤費は世界一。4種類以上飲む人は危険な領域にいる。

4-7. フィンランド症候群の驚き。

「健康管理にまじめ組」と「健康管理に不まじめ組」とで、中年以降の人で実験。

健康管理にはあまり神経質にならない方が、元気で長生き出来ている。

4-8. 野村克也監督のカメ健康法。

中年以降の急激な運動はかえって体によくない。ゆっくり動く運動がよい。

野村監督は仕事以外の健康法はしない。「わしは亀じゃ」。長島さんはジョギングに励んだ。

4-9. メタボと長寿。

「日本の平均寿命は、平均体重が増えるのと比例して、のびてきた」。

「肥満」は寿命を縮める深刻なリスクなのか?」。

4-10. 降圧剤など、愚の骨頂。

高血圧を医療で治す、というのは加齢を止めるというのと同じで、だれが考えても無理な相談。

4-11. 尿酸値が高い方が論文が書ける～持病のメリット。

これも、よくわからない。

4-12. 「不良長寿コラム5、薬では治せない自律神経失調症」。

神経系は、中枢神経系と抹消神経系に分かれる。

抹消神経系は、末端組織との情報の伝達に使われる神経。

中枢神経系は、体制神経系と自律神経系に分かれる。
体制神経系(自分の意思で筋肉を動かせる神経系)。
自律神経系(自分の意思で動かせない神経系)消化、吸収、血液の循環、排泄、生殖など。
自律神経には、交感神経と副交感神経があります。

交感神経のはたらき:人の感情が恐怖や怒りによって強く刺激されると、瞳孔は開き、心臓はドキドキし、赤血球が増加するので肝臓に蓄積されたグリコーゲンが動因されて、血糖値が上昇します。また 必要な血液が、骨格筋、心臓、脳などにおくられます。このとき、全身の交感神経が強く働いて、副腎の内側の部分からは大量のアドレナリンが血液中に分泌される。

副交感神経のはたらき:交感神経の興奮がもたらした諸器官のさまざまな変化を元に戻し、消耗されたエネルギーを補充できるよう、カラダのスイッチを切り替えて、胃腸の働きを刺激して食物の消化吸収を高め、肝臓や筋肉にグリコーゲンを蓄えさせ、血圧を下げます。副交感神経が働き始めると、緊張がゆるんで身体がリラックスし、抹消血管は拡張して血行がよくなり、体温も上がって快眠の条件がそろいます。

自律神経失調症の人は:「疲れきっているのに、眠ろうとしても眠れない」状態。
活動的な交感神経が、休もうとする副交感神経を押さえこんで休ませない状態です。
リラックスして副交感神経を強くする以外には、薬では一時抑えだけです。

4-13.スポーツマンは寿命が短い。

「激しいスポーツ、戦うスポーツは、すべて寿命を縮める」。→活性酸素による酸化が原因。
「健康のために運動するなら、身体が軽く汗ばむ程度のウォーキングで十分」。

4-14.低タールタバコは高リスク。

低タールタバコだと安心して、本数が増える。昔の両切りピースなどの方が低リスク。

4-15.「田舎暮らし」の方がガンが多く短命?

都市部の人の方が歩行数が多い。田舎ぐらしの人の方が、車をよく使うので歩行数が少ない。

4-16.ヨボヨボの92歳が2年でアスリートに。

和歌山県の奥博一さん:92歳のとき毎朝6時に起きて、ラジオ体操で身体をほぐしたあと、アップダウンのある自宅周辺を1時間歩きはじめました。

90~94歳の部に出場、走り幅跳びは1.6メートルで優勝。60メートル走は28秒6で3位。
県のスポーツ奨励賞を歴代の最年長で受賞しています。

4-17.年をとったら太めが長生き。

体格指数(BMI)=体重(kg)/身長²(m)→肥満学会の理想値: BMI=22。
筑波大学、独協医科大の調査での長生き: BMI=25.4(60~70代)、23.4(40~50代)。
BMI=22 →1.75m:68kg、1.70m:64kg、1.65m:60kg、1.60m:56kg、
BMI=25 →1.75m:76kg、1.70m:72kg、1.65m:68kg、1.60m:64kg、

4-18.声を出せばボケも病も引っ込む。

「話し相手」をなるべく幅広く確保すること。(声を出して話すことが、ボケ防止になる)。
相手が見つからない方は、毎朝、新聞の見出しをすべて大声で読み上げる。
「最高のボケ予防法」=医学博士・天野恵市氏(日本脳神経外科学会専門医)。

あとがき

医療業界では、
エビデンス・ベースド・メディスン(Evidence-Based-Medicine)
=科学的根拠のある医療・医学以外は雑音で、狂人の戯言とされていますが。
ナレーティブ・メディスン(Narrative-Medicine)=伝承医学。何千年も続いている祈祷・鍼・灸
をはじめ、無数の民間療法が、そのうち科学が進歩して、分子・遺伝子レベルで科学的に
実証される日が来るかもしれません。(メディスンの語源は祈祷師)。 —以上—