

## 食事で健康寿命を延ばそう

年を取ると、骨や筋肉、関節といった運動器の機能が老化します。衰えて介護が必要になった状態、また、そのリスクが高まった状態を「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）と言います。（以下、ロコモ）

ロコモの予防のためには、ウォーキングや体操などの適度な運動と食生活が大切です。

ロコモ対策に重要な二大栄養素は、それぞれ骨と筋肉をつくるカルシウムとタンパク質です。カルシウムは牛乳が代表的ですが、小松菜などの緑黄色野菜、ヒジキなどの藻類にも含まれています。乳製品、大豆製品は、カルシウムとタンパク質が同時に摂れる便利な食品です。

カルシウムの吸収を促進するビタミンDは魚類やキノコ類に豊富に含まれています。魚類ではサケやサンマ、キノコ類ではシイタケやキクラゲがお薦めです。

骨質を良くする栄養素として注目されているビタミンKは骨粗しょう症の予防にもなり、納豆、ホウレンソウに多く含まれています。

また、ビタミンB群の一つ、葉酸も骨質の低下を防ぐのに重要です。ホウレンソウなどの緑黄野菜や卵に含まれています。野菜や果物に多いビタミンCは、骨や軟骨に含まれるコラーゲンを作ります。

運動で刺激を与えれば骨や筋肉、関節は自然に上記の栄養を求めようになり、運動器はおのずと強くなります。“健康寿命”は確実に延びます。

## 放射線被爆の話し

福島県飯舘村で現役の放射線医学の専門医が子どもたちに授業をする「ドクタービジット」が開催された。

中川恵一・東京大准教授による「放射線を知ろう」というテーマで「現在の福島の放射線量は、

世界的に見ても決して高くない。安心してほしい」と語られました。

放射線を浴びると遺伝子が傷つき、ガンになることがあります。でも私たちは、元々放射線を浴びながら暮らしてきました。傷ついた遺伝子を治す力もちゃんと持っています。

私たちは、地球の内部等からの放射線を常に浴びています。原発事故とは関係なく、日本人は年間約2ミリシーベルト被爆しています。これを自然被爆と言い、米国では約3ミリシーベルト、フィンランドでは7.5ミリシーベルトです。

平均的な日本人の年間被爆量は約6ミリシーベルトです。自然被爆の2ミリシーベルト以外に病院の検査で4ミリシーベルトを浴びているからです。いつでもどこでも良い医療を受けられる日本は、病院での被爆量が世界一多いけれど、世界で最も長生きの国です。

福島県民の外部被爆量を調べた最新のデータによると、住民の99%が10ミリシーベルト未満で、60%の人は1ミリシーベルト以下です。現在の福島は、世界的に見ると決して被爆量が高いわけではありません。

世界の専門家が慎重に検討を重ねた結果、年間10ミリシーベルト以下の被爆なら、子どもでもガンになる危険性は増えないと考えていいということになっています。大人なら20ミリシーベルトまでは安心していい。逆に100ミリシーベを超えると危険ということもわかってきました。

これらのことを考えると、福島でガンが増える理由はありません。

おかしな情報に惑わされないようにして欲しいと締めくくられた。

## 肺 炎

肺炎で亡くなる人が脳血管疾患を抜き、日本人の死因の3位になった。

昨年の全国の死者数はガンが1位、心疾患が2

# アラカルト

A LA CARTE

位。次いで肺炎が約12万5千人で、増加が著しく、脳血管疾患を上回った。

肺炎は肺胞に炎症が起きる、ありふれた病気です。肺炎で亡くなる方は97%が65歳以上で、年をとるほど肺炎による死亡率が急激に高くなります。「高齢者の最大の敵」といえます。

人は年とともに気管支の防御能が下がりっており、さらに高齢者は栄養状態も悪いため、風邪くらいと軽く見ていると肺炎を起こし、急激に悪くなることがあります。

口の中の細菌が気管支に流れ込む誤嚥性肺炎も要注意です。高齢者は咳をして異物を外に出すことも十分できないからです。

インフルエンザの流行時には肺炎も増えるため、冬の病気と思われがちですが、肺炎で亡くなる方は夏でも冬の7、8割あり、年中発生する病気です。

## 肺炎防止の6ヵ条

- ①規則正しい健康な生活：食事をよく摂って栄養を確保し、寝不足も避ける。
- ②禁煙：たばこを吸うと風邪をひきやすくなります。
- ③誤嚥を防ぐ：食物が肺に流れ込まないように。
- ④口の中を清潔に：よく歯磨きをして清潔にしておく。
- ⑤持病を治療：ぜんそくや糖尿病などをしっかり治療しておく。
- ⑥肺炎球菌ワクチンの接種：肺炎の3割は肺炎球菌が原因です。

## 医療ニュース 1

### ビールのホップで筋肉の老化防止

ビールの原料、ホップに含まれる成分に筋肉の萎縮や老化を抑える効果があることを、徳島大大学院（食品機能学）らのチームが発見した。寝たきりなどで筋肉が衰えるのは、筋細胞内で特定の酵素（ユビキチンリガーゼ）が増えることが一因。マウスを使った実験で、ホップの成分を与える

ことで、筋肉内に酵素（ユビキチンリガーゼ）の発生量が約60%抑えられた。

クワ科の多年草であるホップの効能は昔から知られています。鎮静作用や食欲増進作用を持つ複数の機能性物質であるとみられ、研究が進んでいます。今回調べた成分もその一つで、ビールの製造過程や腸に吸収されるときに増加します。

ただ実験でマウスが1日に摂取した量は、体重50%の人間に換算すると、少なくとも約80%のビールに匹敵します。「マウスには短期間で多量に与えたが、人間の場合、過剰摂取は必要なく、長期わたる習慣的なビールの摂取でも、筋肉の老化防止効果ができる」今後、この成分を多く含むビールやサプリメントの開発につながる可能性があります。

## 医療ニュース 2

### 皮膚、温めてしわ防止

慶応大薬学部のチームが、皮膚をお湯で温めると、細胞を保護するタンパク質が増え、紫外線によるしわを防げることをマウスの実験で発見した。

チームは「人も紫外線を浴びる前に蒸しタオルなどで肌を温めると、しわを防ぐことができるかもしれない」とし、人での実験も計画しています。

マウスの実験で体温とほぼ同じ37度のお湯では効果がなかったが、42度のお湯では、熱のストレスに応じて細胞の中でHSPというタンパク質が増え、しわはほとんどできなかった。

また、遺伝子を操作して、熱によるストレスがなくてもHSPを作れるようにしたマウスでも、しわができにくかった。

