

北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第951号 平成27年6月22日

健康リスク

近頃、健康リスクに関する情報が、相次いで報道されていますので、紹介します。

- ・「野菜多め」の男性 胃がんリスク減（1月5日付朝日新聞）
- ・筋肉量少ないと死亡率2倍（2月24日付朝日新聞）
- ・高齢者 交流少ないと健康リスク（4月22日付朝日新聞）
- ・コーヒーで病死リスク減（5月8日付北海道新聞）

まず「野菜多め」の男性は胃がんリスクが低下するというのは、国立がん研究センターが公表したものです。

これはどういう事かということ、野菜に含まれる抗酸化作用のある成分が、胃がんの原因の一つであるピロリ菌の働きを抑えるかららしいのです。野菜摂取量の最も少ないグループの胃がんの発症リスクを1とすると、野菜摂取量の最も多いグループのリスクは0.78だったとの事です。なお、理由は良く分かりませんが、女性の場合は、男性程明確に差はないそうです。

次に、「筋肉量少ないと死亡率2倍」というのは、厚生労働省の研究班が、高齢の男性に関する調査結果をまとめたものです。

それによりますと、筋肉量が40歳以下の標準値の8割以下という人の割合は、60歳代52.8%、70歳代で70.6%と、高齢になる程多かったとしています。そして、測定した人を12年にわたって追跡調査したところ、40歳以下の標準値の筋肉量の8割より多い人と少ない人のグループでは、筋肉量の少ない人の方が多い人より死亡率が1.9倍も高かったとしています。なお、女性についても同様の調査をしたところ、明確な差はなかったとしています。

次に、「高齢者 交流少ないと健康リスク」というのは、日本福祉大学や千葉大学の研究チームがまとめたもので、同居者以外の人との交流が週に1回未満のお年寄りには、要介護や認知症のリスクが高くなり、月に1回未満だと死亡リスクも高くなるというものです。「人は一人では生きて行けない」といいますが、社会から孤立すると死亡リスクが高まるというのは、東日本大震災の被災者が避難先で孤立し、亡くなってしまおうというケースが多く報告されている事でも理解出来るでしょう。

最後に、「コーヒーで病死リスク減」というのは、国立がん研究センターや東京大学の研究チームが公表したもので、コーヒーを1日3~4杯飲む人は、ほとんど飲

まない人に比べて心臓や脳血管、呼吸器の病気で死亡する危険性が4割ほど減るとしています。なお、ガンとの関連は見られなかったそうです。

また、緑茶も1日5杯以上飲む男性は、ほとんど飲まない男性に比べて脳血管病で死ぬ危険性が24%減、呼吸器病で死ぬ危険性が45%減、特に女性の場合は、心臓病で死ぬ危険性が37%減ったとの事ですから、これは意識してお茶を楽しまなくてはと思います。

今日では、新聞、テレビ、雑誌等を通して健康に関する情報が飛び交い、健康食品も溢れかえっています。テレビで、どこそこの胡麻油が健康に良いというような情報が流されると、あっという間に店頭から胡麻油が消えてしまうといった具合で、人々の健康に関する関心は非常に高いものがあります。

いつまでも元気でいたいというのは、全ての人に共通する願いですが、勿論、健康というものは、「健康でありたい」と願っているだけでは手にする事は出来ません。何がしか我慢したり、運動をして汗をかいたり、それなりの努力が必要である事はいうまでもありません。

さて、今健康リスクに関する4つの情報を紹介しましたが、どう感じたでしょうか。

これらをまとめると、毎日、野菜多めの食事を摂り、出来るだけ外に出て人と会って楽しい時間を過ごし、計画的な運動で汗を流し、時間の合間合間にはお茶をたっぷり飲む、そういう生活をしていれば、少しは長生き出来そうだという事になるでしょう。こんな事は、昔からいわれ続けて来た事で、改めて学者の皆さんの研究成果を待つまでもないのですが、頭では分かっている、実践出来ないのが人というものです。

なお、逆説的かも知れませんが、私は、余りに長生き長生きと神経を尖らせない事も長生きにとっては大事だと密かに思っていますので、今後とも、当たり前の事を当たり前に日々を過ごして行きたいと思っています。

(塾頭 吉田洋一)