

## エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

男性では約9年、女性では約12年。これは健康寿命(介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間)と平均寿命との差で、病气や障がいなどにより制限のある生活を送る期間です。この期間を短くするためには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、疲労に関するDIYをご紹介します。

### 疲れがなかなかとれないときのDIY

疲労の原因は、ストレスや睡眠不足、生活環境の変化など様々ありますが、隠れた疲労の原因として次の3つも考えられます。

#### ●体重の増加

日常生活の活動量や食事が変わっていないのに体重が増え、なかなか疲れがとれない場合は、新陳代謝をコントロールしているホルモン分泌が変動をきたしているかもしれません。

甲状腺ホルモンや副腎皮質ホルモンなどの分泌が多くても少なくても、疲労や倦怠感をはじめ全身に様々な症状があらわれます。血液検査などで確認し、適切な治療を受けましょう。

また、短期間で体重が「3kg以上増えた」「3kg以上減った」場合、疲れを感じる人が多く見られます。脂肪と筋肉のバランスは体脂肪率でわかりますが、体脂肪率が高い人は、少ない筋肉量でエネルギー消費を行うため、脂肪の燃焼効率が悪く疲れを感じやすくなります。

体脂肪率が標準以上であれば、食事における脂質の割合を減らす、

歩くだけでなく階段上りなどの筋肉トレーニングをとり入れるといったDIYを試みましょう。

#### ●食前または食後の疲れ

食事で摂取した炭水化物(糖質)は、体内でブドウ糖に分解され、血液中にブドウ糖が増え、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによって細胞に送り込まれ、エネルギーとして利用されます。

このインスリンの分泌が少なかつたり、分泌されても働きが悪かつたりして慢性的に高血糖状態が続くのが糖尿病です。

食事をして4〜6時間後の空腹時に疲労感を強く感じる場合は、インスリンが過剰に分泌されて低血糖を起こす高インスリン血症が生じている可能性があります。また、食後に強い眠気や倦怠感がある場合は、血糖値スパイクに伴う低血糖かもしれません。

血糖値スパイクとは、食後1〜2時間程度で血糖値が急上昇し、その反動で急降下するために低血糖を起こす状態です。一般的な健康診断では見逃されやすく、放置すれば糖尿病になりやすいため、少なくとも、血管がダメージを受けるので動脈硬化や糖尿病の合併症が進

行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなると考えられています。

自分の血糖値の状態を知った上で、皮下組織のブドウ糖を測定する機器を装着して、どんなときに血糖値が上昇するのかを把握したり、1回の食事を少なくしたり、食後のウォーキングを習慣化するなどのDIYを心がけましょう。

#### ●とくに朝、疲れを感じる

朝から強い疲れを感じ、午後または夕方になると元気になるという場合は、抑うつ状態の可能性もあります。

体内時計が乱れている可能性があるため、起床したら、すぐに自然の光を浴びて体内時計をリセットするとよいでしょう。

また、疲労回復のために心がけたいのがATP(アデノシン三リン酸)という高エネルギー物質の増産です。ATPの原料である糖質と脂肪を適量とるほか、ATPを効率よく生産する上で役立つビタミンB群を適度にとるように。なおビタミンB1は、体内でつくることがも長期間たくわえることもできないので、ビタミンB1を多く含む豚肉やうなぎ蒲焼き、穀類の胚芽、大豆などを積極的にとるようにしましょう。



久保明先生  
(くぼ あきら)  
医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

### 新刊! カリスマ内科医と組み立てる



久保明 著  
晶文社 定価:1,600円+税

## DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。