

その健康常識を疑え!

体も常識も刻々と変わる。

だからこそ大事なものは「情報の自分化」だった



60才になったら やめるべき&続けるべき 食入浴 睡眠運動 習慣

ストレス、睡眠不足、食べすぎや飲みすぎ、家事や介護……。中高年になると、心身にまつわる悩みのなんと多いことか。21年度のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の数は、1702万人^{*1}との試算があるように、体形や体質の変化による病気も気になるところ。

そんな不安を埋めてくれるものとして、サプリメントや健康食品を摂っている人も多いが、それらが体に負担をかけていることも。ここでしばし立ち止まり、情報をアップデートすれば、あなたに本当に必要な健康習慣が見えてくる。

医学的根拠に基づく最新の健康常識とは？

必ずしも、HDLコレステロール=善玉 とは言い切れない

中高年の心配の種となる脂質、コレステロール。現在の常識では、動脈硬化を誘発するLDLコレステロールは「悪玉」、動脈硬化を抑制するHDLコレステロールは「善玉」と、善悪がはっきり分かれている。HDLに関しては「血中のHDL値が低いと問題だが、高い分には心配ない」という論調が優勢だったが……。[HDLでも、80~90mg/dl以上になると血管障害による死亡率が上がるという研究に基づく、必ずしも善玉とはいえないのです] (久保さん・以下同)。現在の女性の基準値は48~103mg/dl。基準値内だからOKと油断せず、食生活を見直そう。

出典：JCEM 109:201, 2022

座っている時間が長くても 健康を維持する方法はある！

厚生労働省は、座りすぎは寿命の短さや肥満、糖尿病、心臓病の罹患リスクが高まると公表している。「ただ、どの程度の身体活動を心がければリスクが減るのか」というデータに基づく指導はこれまでありませんでした。そんな中、心血管障害や死亡の確率が下がる具体的な活動時間を表したデータが21年に発表されました。これによると、座位時間が8時間以上でも60分身体活動を行えば死亡リスクは低くなる。家事や一般の活動も有効です。仕事の合間に東へ西へと雑務をしたり、お昼ご飯を買いに行くなどでもして合計60分体を動かせば、健康維持は可能なのだ。

座位時間と活動時間による 健康リスク

1日で座っている時間

	4時間以下	4~6時間	6~8時間	8時間以上
60分以上 30~60分 5~20分 10分未満	低	低	低	低
	低	低→中	低→中	低→中
	低→中	中	中	中
	中	中→高	中→高	高

1日の活動時間

出典：Nat Rev Cardiol. 2021 Sep;18(9):637-648

※ 2 出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 ※ 3 出典：Nat Rev Cardiol. 2021 Sep;18(9):637-648

握力の低下は骨折や認知機能低下、 入院等のリスクを示唆

「フレイル、サルコペニアといった加齢による心身や筋肉の衰えは、認知症リスクを高めます。そこで、60代からは老後の活動範囲の確保と認知症対応も必須になる。その際、どの機能が重要になるか」というと、握力、歩行速度、立ち上がりの能力、体のバランス力（片足立ちなど）の4つ。この活動が維持できると骨折や認知症、心血管障害、入院や介護生活へのリスクを軽減できます。また、4つの活動に伴う呼吸がきちんとできていることも重要です」



出典：Age Ageing. 2011 Jan;40(1):14-23.

「長期にわたる追跡調査の結果、60代のときに健康リスクが低かった人ほど、高齢になって身体障害を発症するリスクが低く、生存率が高いことが判明しています」と、久保さんは語る。これは、アメリカの医学雑誌に発表された研究結果に基づくものだ。つまり「60代のリスクマネジメントが、それ以後の健康の質を決める」ということ。

こう聞くと「アンチエイジングに効くサプリメントをのまなきゃ」「ファastingもしなきゃ」などと、巷にあふれる情報をすぐに取り入れたくなるが、「まずは、自分の体の状態を知ることが出発点」と、久保さんはすすめる。

「加齢の状態には個人差が

60代のリスクマネジメントが
それ以後の健康の質を決める

具体的な習慣の話に入る前に、医学的根拠に基づいた最新の正しい健康知識を知ることが大事だ。医学博士の久保さんの解説で、常識をアップデートしよう。

解説



医学博士 久保明さん

「銀座医院」院長補佐。東海大学医学部客員教授。日本臨床栄養協会理事長。老化度を科学的に測るエイジングドックを開発し、その結果に基づく運動・栄養・点検療法などを行う。「最新医学でわかった新健康常識 カラダに良いこと 悪いこと」(永岡書店)ほか著書・監修書多数。