

# あすばるフェスタ2001

## Part I 第3回メロウ倶楽部講演会

日時：平成13年11月24日(土)10:00 11:30

場所：あすばる5F西 セミナールームAB

演題：【中高年の健康管理】美しく老いるために

講師：大分県立病院名誉院長 肥田木 孜 様

講師略歴 1930年生 宮崎県えびの市出身

学歴：東京大学 医学部医学科卒

職歴：大分県立病院産婦人科部長 同病院副院長 院長歴任

大分県立病院 名誉院長

叙勲：勲3等瑞宝章

参加者 約90名 最終的に会場は約90名の方を迎え、ユーモラスにやさしい言葉で、先生の楽しい体験を交えた和やかな講演会でした。

10:00 講演会開始

司会 林恵美子(恵月)

10:04 開会の挨拶 八久保 弘之(和賀仙人)

メロウ倶楽部はパソコンを通して中高年に情報発信を行い、情報化社会への適応と、高齢者の社会参加を支援しています。

講師の肥田木孜先生をご紹介します。

10:09 講演開始

1. はじめに

中高年とは

老いてゆく中間点ではない。

平均寿命 男 77.6歳 女 84.6歳

子供の死亡が減少した結果、平均寿命が延びました。これからは高齢者をおじいちゃん、おばあちゃんと呼ばず、名前がわかる時は名前で呼び、お互いに自

立し社会参加を目指すことが大切です。

天寿を全うする3つの要素

先天的要素（遺伝要因） 生まれつき

後天的要素（生活習慣要因） 生活習慣病といわれるように自分の生活の中に組み込まれている

運 人生の中のアクシデントによるもの

以上の組み合わせによって自分の寿命が決定される。

健康とは

定義（WHO 世界保健機構）

健康とは、身体的、精神的、そして社会的に完全に良好な状態であって、単に病気がなく虚弱でないということではない。

それを維持していくための

健康状態7つの条件（WHO）

- 1) 何を食べてもおいしい（快食）
- 2) よく眠ることができる（快眠）
- 3) 快い便通がある（快便）
- 4) すぐに疲れを覚えない
- 5) 風邪ぎみではない
- 6) 体重が変わらない
- 7) 毎日が楽しく明るい

以上の条件の内、

3) の快便は「便の状態が健康の指標」 バナナのようなきれいな便が良いと具体的（笑い）

6) の体重に関しては「体重は健康のバロメーター」  
ダイエットで急激な10キロ以上の減少はホルモン異常が現れる。

2. 病気に対する正しい理解のために

ガンの話

体の中の正常な細胞が傷つけられ、遺伝子に異常が生じてがん細胞となり、無制限に広がる。

ガンに気づくまで20年かかる。 それは20年前に傷つけられた細胞である。

1番の原因はタバコ。要注意です。

がんの種類について詳しく説明されました。

ピックアップすると

- |      |              |                            |
|------|--------------|----------------------------|
| 肺がん  | 死亡率トップ       | タバコが原因                     |
|      | それでも         | 「まだ吸ってるの？」                 |
| 胃がん  | 緑茶がよい。       | 静岡県人は少ない                   |
| 肝臓がん | ウイルス性が要注意    | 血液、sex から感染 肝硬変 肝がん<br>になる |
| 大腸がん | 植物繊維をよく取るとよい |                            |

更年期障害や骨粗しょう症とホルモン補充療法

ホルモン補充療法を勧めます。がんになるなど間違った情報もあるようですが、適切な取り方によって美しく老いることを考えると良い。

「ご主人がやさしい人は奥さんに更年期がこない。」(爆笑)

### 3. 長生きするために、老化防止のために

栄養

一般的な情報を身近な言葉で話されました。

- \* 植物性たんぱく質をとりましょう
- \* 塩分 1日 7g 以下 味噌汁は塩分控えめ
- \* カルシウムは吸収しにくい 牛乳がよい
- \* 亜鉛は不足しがちです。不足すると味覚障害になります。のり、わかめがよい。

タバコとお酒

タバコ 老化促進作用あり。がん発生率が高くなる。

お酒 適量(酒1合、ビール1本)であれば、動脈硬化の予防  
過量であればアルコール性肝障害、  
飲みすぎなければ薬になります。

肥満について

内臓脂肪型と皮下脂肪型があります。

理想的体重は  $BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2$

標準値 22 肥満 26.4 以上

### 4. 健康管理に関する指針

### 健康を守る7ヶ条

- 1) タバコを吸わない
- 2) 酒を飲みすぎない
- 3) 定期的に7-8時間の睡眠をとる
- 4) 適当な体重を保つ
- 5) 朝食を取る
- 6) 間食をしない

### がんを防ぐための12ヶ条

#### 先生からの助言

- \* 1日30種類の食べ物をとる
  - \* 肉魚の焦げたものを避ける      しかし焼きおにぎりは良い
  - \* 紫外線にあたると皮膚がんになりやすい
- がんの原因の3分の1は、食べ物が原因するとされている。

### 長寿のための心がけベスト5

- 1) 食事に気をつける      生活習慣
- 2) 物事にこだわらない      ストレスをなくす
- 3) 規則正しい生活
- 4) 睡眠、休養を十分に取る
- 5) 適当な運動をする

### 5. おわりに

生活習慣をよりよく保ち、せめて健康で、ヨレヨレにならないで長生きする。普通の生活ができる長寿を保つ。

### 11:10 質疑応答

活発な質疑応答タイム。時間の都合で8名の方の質問に回答。

- \* ホルモン補充療法について
- \* 天寿を全うするときDNAと生活習慣との比重について
- \* インプラントについて
- \* 適当な運動とは? 等々

### 11:30 閉会の挨拶 八久保 弘之(和賀仙人)

先生のユーモアのある講演、ありがとうございました。

「女房にやさしくすることが、その若さを保つ」とのこと、肝に銘じます。

今日の先生のお話を参考に

「実行できることから実行することが大切」だと思います。

記録：つゆくさ