

■足跡点描

食事と運動、ストレス解消

林 泰 (高14回)

はじめに

在京の同窓生には、いろいろな年代の方がいらつしやると思いますが。私は昭和十八（1943）年八月に、当時の満州国、奉天（現・瀋陽）近くの営口で生まれ、戦後、両親、妹たちと満州から引き揚げて来て、秦阜北小学校に入學、小学校二年の時に川路小学校に転校しました。

当時は家も貧しく、食べるものも乏しかったです。家族四人で秋刀魚が二匹あったら大御馳走。父親は頭と内臓（はらわた）でお酒を一杯、その間に美味しいところを分け合って食べていました。

学校給食に不満を言う人もいましたが、私にとってはごちそうが食べられる楽しい時間でした。当時は、辛かったと思いますが、今となってはよい思い出になります。



●はやし・やすし
千葉大学医学部卒業。82年に内科、消化器科、循環器科を中心とする有楽橋クリニック、87年に鐘ヶ淵クリニックを開設し、89年には医療法人社団三喜会（みよしかい）を創設。近著に『2010年版薬の事典』。

健康教室&ゴルフコンペ&遊山会

私は現在、東京・銀座と鐘ヶ淵（墨田区）で予防医学中心の内科クリニックを開業しています。予防医学の一環として、毎年五月の第二土曜日にみよし会健康教室を、同じく第三日曜日には同ゴルフコンペを続けています。健康教室は患者さんたちにいろいろな病気をよく知ってもらうため、ゴルフコンペは運動とストレス解消のためです。

また、私は「物見遊山」という言葉からとった「遊山会（ゆうざんかい）」という会も主宰しています。この会は十七、八年くらい前、神田駅のガード下の飲み屋さんで始まりました。

ある寒い日、高遠の小彼岸桜がとても綺麗だったという人がいました。そこで、「皆で見に行きたいね」ということになり、当時、私の実家は天竜峡でみやこグラン



みよし会健康教室(2009年5月7日、東京・銀座文祥堂貸しホールにて)

ドホテルというホテルを経営していたので、そこに泊まりながら桜を見に行こうと、仲間を募ったのです。

その時に参加した二十名余りを中心として、現在まで活動が続いています。老若男女多士済々、酒を飲

今は「飽食」の時代で、子供のころに食べられなかったからとか、身体が要求するからなどと言いつつ、天麩羅、海老フライ、すき焼き、サーロインステーキ、ショートケーキ、チョコレート、饅頭などを食べ続けてきた結果、健康診断で肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などを指摘される人が増えています。

そのような現実を踏まえて、数年前から厚生労働省が「メタボリック症候群」ということを提唱し、「メタボリック症候群対策（メタボ対策）」を住民検診、職場検診に組み入れました。「メタボリック症候群」というのは、お腹周りが女性は九十センチ以上、男性は八十五センチ以上あり、高血圧、糖代謝障害、脂質異常症の三つのうち、二つ以上ある状態をいいます。

この状態は、内臓脂肪、高血圧、糖代謝障害、脂質代謝障害などが複合的に作用することによって、脳卒中、心筋梗塞などを「高率」に引き起こすことになると考えられ、それ故、メタボリック症候群を予防し治療することによって、国民の健康を守り、ひいては医療費抑制につなげようという政策です。

高血圧

高血圧予防は、まず第一に、塩分を制限することです。

みながワイワイと楽しんでいきます。

元々飲み屋さんから始まった会のためか、「花より団子」のきらいはありますが、皆さんのストレス解消の場になっていることは事実です。このような会で楽しむのも、いつまでも若く、健康で元気に過ごせる秘訣ではないかと思っています。

メタボリック症候群

ここからは少しだけ真面目な話です。私は病氣予防には「食事療法」と「運動療法」が大切だと考えています。



みよし会ゴルフコンペ (2009年5月17日、八千代ゴルフクラブにて)

糖尿病はインスリンというホルモンが足りなくなってしまう病気です。インスリンは炭水化物が分解されてブドウ糖になった時に、そのブドウ糖を利用する働きをするのですが、その

糖尿病

塩分の摂り過ぎを続けていると血液の浸透圧が高くなるため、循環血液量が増えて血圧が上がるからです。塩分の摂取量は一日十グラム以内が望ましいとされています。漬物、味噌汁、干物、煮魚、煮物などは塩分が多いので注意が必要です。特に私たち信州人は、野沢菜、糠漬け、沢庵などの漬物が好きですから、食べ過ぎないように。適度の運動、ストレス解消が高血圧には効果的です。

脂質異常症

血液中の総コレステロール、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)、中性脂肪などが多かったり、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が少なすぎたりする場合を「脂質異常症」といいます。コレステロールは血管壁、細胞膜、副腎皮質ホルモン、性ホルモンなどの原料であり、一定量は必要ですが、多すぎても良くないのです。

脂質異常症自体は全く自覚症状がありませんが、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの増悪因子となります。

総コレステロールやLDLコレステロールが多い場合

は卵、魚卵、揚げ物、フライ物などの摂取を減らしてください。また、中性脂肪が多い場合は油もの、甘いもの、アルコールなどを控える必要があります。

HDLコレステロールが少ない場合は鯖、鰹、鰯、秋刀魚など、背中の青い魚を積極的に食べるようにしてください。

メタボ対策の食事療法・運動療法

朝食、昼食は昼間の活動に必要な栄養を補給するため大切です。夕食は寝るだけのカロリー補給をすればよいので、一日三回の食事はほぼ同量が望ましいのです。また、夕食を食べてから寝るまでに二、三時間あけると、逆流性食道炎や肥満の予防にもなります。

油の摂りすぎは中性脂肪が増えますから注意してください。動物性脂肪と植物性脂肪を合わせて一日十グラム程度が望ましいとされています。「野菜は一日三〇〇グラム摂りましょう」と言われていますが、薩摩芋、じゃがいも、里芋、南瓜、とうもろこしなどは炭水化物が多くて、ご飯、パン、蕎麦、パスタなどと同じ主食の仲間ですから、食べ過ぎないようにしなければなりません。栄養学的に野菜というのは、緑黄色野菜、淡色野菜、海藻、茸、蒟蒻こんじやくなどのことをいいます。

また、運動をするために無理にスポーツジムやエアロビクスに通わなくても、毎日の通勤の時に片道二十分くらい歩くだけでも立派に有酸素運動になります。なるべく、自動車やエレベーターを使わないというのも効果的です。

早足の散歩がお勧めで、息はずむけれど隣の人と会話を楽しめるくらいの速さが望ましいとされています。それも一日四十〜五十分くらいで、一時間を超えない方がよいと思います。なぜなら、歩き過ぎて膝関節を痛める人が多いからです。歩きやすい靴を用意し、正しい姿勢で足を上げて歩きましょう。

終わりに

私は健康維持のためには、食事、運動、ストレス解消が重要だと考えています。ヒトの身体は食べたものから構成されます。「食べていないのに太ってしまう」とか、「水を飲んでも太ってしまう」などと言わないで、バランスが良い食事を、腹八分目で楽しんでください。

運動はできれば青空のもと、きれいな空気を胸いっぱい吸いながら、楽しい友との時間を過ごすのが、ストレス解消になると思います。