

# 生活習慣病予防と 改善のための早期対策

一般社団法人 日本ダイエットスペシャリスト協会理事長・医学博士 永田 孝行

## 予防医学としての健康と セルフメディケーションを考える

昨今では疾病或いは身体的な不都合があつてからの治療手段よりも病気になる前にその兆候を把握して更に進行する前に改善させることに重きを置かれています。

2008年からスタートされた特定健診・保健指導としてのメタボリックシンドローム（メタボ）の早期発見対策では、日本の将来的な医療費増加を懸念する「高齢者の医療の確保に関する法律」が元になっています。重大な疾患に進行する前にその兆候を早期に発見して生活習慣を含めた改善策を個々に講じれば、事前に病気が回避できると共に日本の将来的な医療費は削減されるだろうと考えられています。

昨年2017年1月からは、医療費控除の特例として、「セルフメディケーション税制」が創設され、スイッチOTC医薬品（要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品）を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるようになりました。別名は「OTC薬控除」とも呼ばれ、2021年12月31日迄の期間限定で施行されています。

セルフメディケーションとは、病院などの医療機関に行くこともなく治癒できるような疾病では自己判断の下で安静及び栄養摂取を含めた自己管理や市販の医薬品を利用して完治させるセルフケアのことを言います。

但し、セルフメディケーションでは間違つた自己判断をしないように予備知識が必要です。数ある情報、特に誰でも手軽に利用できるインターネットでは優良情報として判断できるリテラシー（理解力など）も必要となります。

身体のことを知らないからこそ怖い病でもあります。医療機関へ駆けつけて医師の治療を受ける人の80%前後はセルフメディケーションで充分だとも言われています。

私たちが病院へ行くと長時間待った上で5分にも満たない診療になることは当たり前のように思われますが、本当に医師の診療が必要不可欠となる患者には不都合を強いられることになってしまいます。

今の時点で健康だと思っていて何も気にしていなくても頭痛・腹痛・疲労・倦怠感などすぐに治るような少しの不調でも何度も繰り返したり、治りが遅かったりすることで、ある日急病となることもあり得るのですが「急病」とは実は急ではなく前々から兆候が表れていることが多いのです。

前回の1月号（連載4回）では加齢に伴ってリスクが高くなる「サルコペニア肥満」及び「ロコモティブシンドローム」について解説しましたが、まだまだ縁遠いと思わず今回のテーマとした「フレイル」と合わせて、病気と同様に将来的な予防策を考えて下さい。

また親族に対するケアとしても予め認識しておいた方が良いでしょう。

### 高齢者の「フレイル」を知ることで 将来的な予防・改善策を想定する！

フレイルとは、Frailty（フレイルティ）の訳で「虚弱」や「脆弱」を表し、2014年5月に日本老年医学会によって提唱されました。

フレイルは、高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を言いますが、早期に気付いて食事や運動など適切な対処をすることで再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことが可能なのです。

誰でも加齢と共に少しずつ身体に不調が現れてきますが、多くの場合には「その不調は一時的なもので様子を見てからまたいつものように動けば良い」と甘く見てしまいがちになります。それは若年期では何でもなく自然に改善できていたから安易に放っておくのですが、高齢に近づくとも不調と戻りを繰り返して、いつしか不調に対する戻りが悪くなってきます、それを早く気付くか否かでその先のQOL（生活の質）が大きく違ってきます。

私は過去に身体障がい者のリハビリを約7年間支援していましたが、生まれながら不自由な方々だけではなく、中には病の進行に気付かずに発症する脳血管障害（脳卒中）や事故などにより突然倒れて不自由な生活となっている方も多くいました。そのような方々は現状に対してなかなか受け入れないために効果的なりハビリが進まない場合が多かったのです。

諦めずに身体を元に戻したいと願う気持ちは大切なのですが「辛いから少し楽になってから」とか「痛いから痛みがなくなってから」と言うように健常な時には時間が経てばいつも回復していたことを頭に浮かべるとなかなかリハビリが進められないのです。

そうしているうちにどんどん悪化して戻らなくなってしまう、しかしそうではなく現状

をしっかり受け入れた上でリハビリに取り組む方では不自由ながらも今の身体で如何に動くかを冷静に考えられるので第二の人生を着々と歩むことが出来るのです。

フレイルも身体の不調を放っておかず、早期に現状を受け入れて快方へと一歩踏み出すことが大切です、フレイルの場合には早期対策によって不自由な生活から逃れられるのです。

フレイルでは身体面だけではなく、精神面や社会的側面も含まれるので、2001年に発表されたフレイルの基準①～⑤の5項目に⑥～⑦の2項目を追加して判断すべきだと考えます。

この7項目中、4項目以上に該当するとフレイル、2～3項目だけ該当する場合にはプレフレイル（フレイルの前段階）と判断します（表を参照）。

図1. フレイル評価基準

評価項目	評価基準
①体重減少	6ヶ月以内で2～3kgの減少（主に筋肉減少）
②倦怠感	理由なく疲れた感覚がある
③活動量	週に1度も運動や活発な動きがない
④握力（筋力）	男性26kg未満、女性18kg未満（利き手による）
⑤歩行速度	5m歩行で1m/秒未満
⑥社交性	月に1回も他人との交流がない
⑦精神状態	いつも不安感や心配及びイライラやストレスがある

### 骨は単なる支柱ではない、「骨」の役割 と骨からのメッセージ物質！

骨は日々の積み重なる負担や摩耗による疲労骨折を防いで強い骨を維持するために常に少しずつ作り替えられています、成人では3～5年で全身の骨が全て新しく入れ替わっていることとなります。このような骨の更新は、骨の中に存在する細胞で骨を壊す「破骨細胞」と骨を作る「骨芽細胞」により古い骨が壊されて新しく作り替えられているのですが、このバランスが崩れてしまうと「骨粗鬆症」を誘発してしまいます。

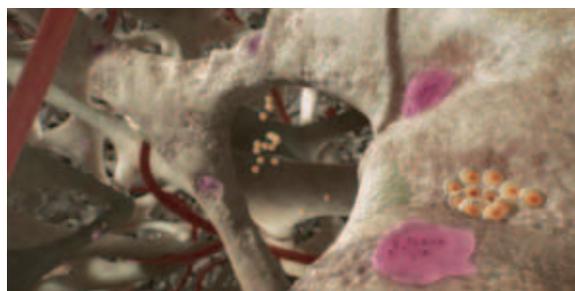


図2. 骨の中には様々な細胞が存在する  
NHK「人体」より抜粋

骨粗鬆症は高齢者だけの病気ではなく、健全な若年者にも発症するリスクがあります、その原因となるのが骨の作り替えをコントロールしている「骨細胞」です、骨細胞は骨量が増え過ぎないように「スクレロスチン」というメッセージ物質（ホルモン）によって骨芽細胞を制御していますが、スクレロスチンが出過ぎてしまうと逆に骨量が減ってしまうのです。

そのからくりとしては、骨に衝撃が加わらないと骨細胞がスクレロスチンを多量に出すことで骨芽細胞が減り、骨が一時的につくられなくなってしまいますからなのです。従って、不活動が続いて外出もせず日常的な運動量が極端に減ってしまうと知らないうちにスクレロスチンが増えて骨粗鬆症に至ってしまう可能性があるということなのです。

また骨芽細胞が出す「オステオポンチン」というホルモンは、骨髄にある「造血幹細胞」（赤血球・白血球の元になる細胞）の働きと全身の免疫力を活性化する働きがあることが分かっています。

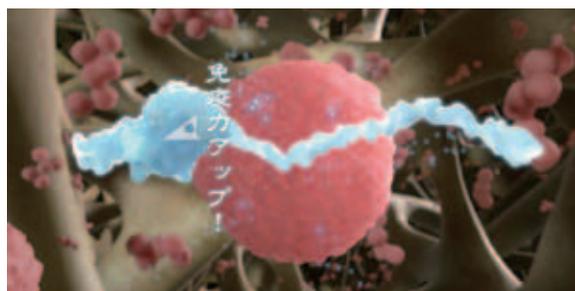


図3. 「オステオポンチン」のイメージ  
NHK「人体」より抜粋

更に骨芽細胞が出す「オステオカルシン」というホルモンは、骨の中から血管を通じて全身に送られ、「記憶力」・「筋力」・「生殖力」を活性化して若く保つ働きがあることも分かっています。

なかなか知ることがない骨芽細胞のすごいパワーを引き出して若さを保ち高齢になっても元気で楽しく過ごすために、今から骨や筋肉を強くして将来的に骨量や筋量が不足しないように“貯骨”・“貯筋”しておきましょう！

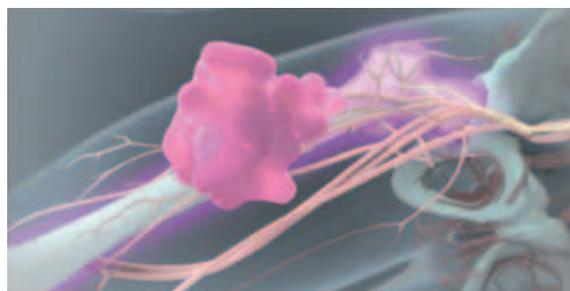


図4. 「オステオカルシン」のイメージ  
NHK「人体」より抜粋

若さを保つには身体の支柱となる骨格を維持することで骨から出るホルモンの恩恵が受けられます。そのためには積極的な運動習慣づくりをすすめますが、特別な運動ができない人では日常的な活動量を増やすことや定期的に強く足踏みをしたり、足裏をトントン叩いたりするだけでも骨への衝撃を加えることになります。

特に親族などに寝たきりや介護を要する方がいらした場合には、こぶしで左右の足裏を加減しながらトントンと1日5分間叩いて上げるだけでも下肢の骨を適度に刺激することができます。

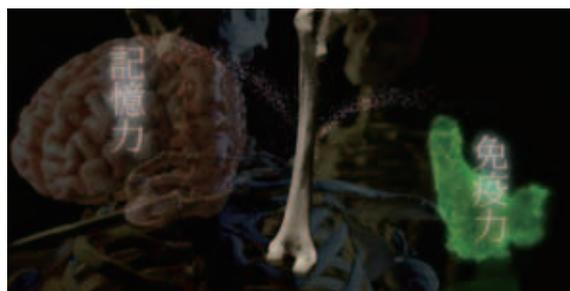


図5. 骨から若さを保つホルモンが出ている  
NHK「人体」より抜粋