

吉開 友羽子（417）

山スキーパーを卒部して17年が経ちました。最近の私は、近くに住む後輩のハ木とその息子さん（8歳）に山やグレンデスキーに時々一緒に連れてってもらったりしています。が、なかなか思うように行けないことも多く、いつかまた現役の頃のようにテント泊したり冬山とか大きな山行に行きたいなど夢をみながら、基本的には大人しく仕事をしていることがほとんどで、40歳を超えていろんな意味で衰えを痛感する日々を送っています。1年前に盤の沢50周年でOBの先輩方と16年ぶりの旭岳に登りましたが、大OBの方々が今でも楽しそうに元気に山に登り、いろんなことに挑戦し続けている衰えない姿を見てとても嬉しくなり、「さすがだなあ、私もこんなふうに楽しく元気に年とっていきたいなあ」と自分の生き方を振り返ったりしたのでした。

そんな中、今回こなゆきの原稿依頼を受けまして、お披露目するような山行には全然行ってないしな～何を書くかな～と頭を悩ませた結果、山スキーパーとは全く関係ないことですが、最近仕事をしながらずっと考え続けていることを、広く世の中の人人に知ってもらいたいと思っていたことを徒然と書いてみることにしました。

みなさんは、自分の体について考えたことがありますか？
今の自分がどれほどの奇跡の中で生き続けているのか知っていますか？
健康な自分を当たり前だと、永遠に続くかのように過ごしていませんか？

今からちょうど17年前、山スキーパーを卒部した2006年の夏、私はみなさんへ応援してもらって医学部の再受験に挑むことになりました。ついこの間のような気がしていますが、早いものでもう医者になって10年が経ち、今の専門は循環器内科で、心臓や血管の病気を診ています。

北大時代は工学部でしたが、とにかく北大であればどこでもいいので勉強しなくとも入れる学部として適当に選んだために（工学部には大変失礼な言種で申し訳ありません・・学生生活自体は楽しくいい思い出です！）、いざ就職活動をする時期になっても全くやりたいことが見つけられず、就職するイメージがどうしても湧きませんでした。改めて何が自分のやりたいことが何かを考えた時に、もともと人から相談事をされることが多く、それに応えて一緒に考えることが好きだったので、カウンセリングを仕事にするのが良いかもしれないと思ったことが進路を切り替えるきっかけでした。ところが、情報を集めていくと、カウンセラーはポストが少なくて、実際に仕事としてお金を稼いで食べていくには運も必要で結構厳しい世界らしいという情報があり悩んでいたところ、たまたまある人が「精神科医になれば同じ様に話を聞くことができて、しかも薬の処方とか話を聞く以外にもできることが増えるからいいんじゃない？」と言ってくれたのです。全く医者になることに興味はありませんでしたが、そういうことなら、とダメもとで医学部を狙ってみることにした結果、奇跡的に進学できたのでした。

もともと精神科志望で人の心を診たいと思っていたのに、いつの間に循環器内科になり人の心臓を専門とすることになったのか、というと、医学部に入学してすぐ、それまで物理系だった私は生まれて初めてちゃんと生物学に触れたのですが、DNAについて教わった時に命の奇跡に感銘を受け、人体に興味を持ち始めたことが始まりです。生物学を学んだ方であれば当たり前にご存じのとおり、DNAは人の染色体の中にあり、A（アデニン）、T（チミン）、G（グアニン）、C（シトシン）の4種類の塩基が約60億個並んでいるので、AとT、GとCが結合して、一対のハシゴの様な二重らせん構造をしています。このDNAの遺伝情報がRNAにコピーされてタンパク質に変わり、私たちの体が作られ

ていきます。DNAは、遺伝情報を未来に伝えていくために、細胞分裂の際には正確に複製されなければなりません。実際には、複製の際に10億個に1個の割合で間違った塩基対を持ってきてしまうのですが、DNAが持つ校正機能により修復されれば100%正確に複製することができると言われています。当たり前に語られていることですが、この複製の正確性がそもそも天文学的な確率なのです。どれほどすごいものなのか、と言いますと、日本人は世界的に見て、真面目で几帳面な仕事をすることで有名だと思いますが、そんな丁寧な仕事をする日本人が作った工場で製品が作られる場合では、通常100個に1個程度の割合で不良品が出来てしまうそうです。どんなに精度を上げようと頑張っても1000個に1個の割合に減らすのが限界なんだそうですが、それでも人間としては相当素晴らしい技術なのだと思います。これをDNAの複製に置き換えると、仮に人間の技術で60億個複製すればどんなに丁寧に仕事をしても600万個もの不良品ができてしまうのに対し、実際のDNAの仕事ではたったの6個しか不良品が出ないということです。さらにそれが校正機能によって修正され、60億個がほぼ100%間違なく複製されるのです。しかもそれが一生に1回きりとかではなく毎日のように行われているのです。どれほどの確率か伝わるでしょうか？遺伝子なんだから当たり前のことでしょと何も感じない方が多いようですが、人間は必ずミスをする生き物で、いいかげんに生きている私なんかは、毎日のように何かしらのミスをして生きています。なので、私はこの天文学的な確率に「DNAってすごい!!」と素直に驚きました。遺伝情報の複製ミスによって異常タンパクが増幅した結果の一つが「がん」という病気なのですが、私はそれまでずっと、がんというのは、よくわからないけどなぜか運悪くなってしまう病気だと思っていました。でもこのDNAの複製の正確さを知ると、それまで一生懸命正確に複製し続けてくれたDNAがほんの一つ複製を間違えただけの結果であって、運が悪いのではなく、逆に毎日毎日何十年にもわたって天文学的な確率で一度も間違えることなく複製がこなされ、変わりなく生きている自分の方か奇跡なのか、と気づき、少しがんという病気の見方が変わりました。実際には、

DNAの複製ミスよりも、放射線被曝、食べ物の中の発がん性物質、喫煙、環境中の化学物質、活性酸素などで1日1細胞当たり1万から100万箇所でDNAの損傷を受けており、これらの損傷による発がんリスクの方がよっぽど高いと言われています。なので、毎日ミスなく頑張ってくれている自分の体の細胞たちに感謝をして、そういった外部からのDNAの損傷を防ぐために自分の体を大切にしなければならないと思うようになったのです。

その後、2年生になって解剖学を学びました。ストレートで入学した若い子たちは大抵やる気なく早く終わらせることを一番に考えていた様ですが、私は9年遅れで入学した再受験生のため、その当時すでに医者になっている友人がたくさんいました。その友人たちが口をそろえていうことが「解剖だけは本当に真面目にやった方がいいよ。仕事するようになつてからもう1回やりたいと思っても、二度とそんな機会はないから。ちゃんと見てなかったことをすごく後悔してるからちゃんと見ておいてね。」ということでした。一人のご遺体に対して4人の学生が1チームで担当し、午前中に座学で授業を受け、午後からその日の予定分が終わるまで時間無制限で実際に解剖する、という日々がまる3ヶ月続きます。医者の友人の言葉を受け、毎日家に帰って夜中まで数時間かけて翌日の予習をして、骨、筋肉、血管、神経の名前や構造を全部頭にいれてから翌日解剖に臨みました。予習で構造がどうしても理解できない時には週末1日中考え続けている時もあるほどでした。誰よりも熱心に解剖を勉強したのではないかという自負があります。みなさんは、生まれてから毎日ずっと自分の体と当たり前にお付き合いしているわけですが、自分の体がなんでこんなふうに動くのか、どういう構造をして、どんな動きをしているのか考えたことがあるでしょうか。私は、「肘や肩を動かさなくても肘から下の前腕はなぜ回転するのか」、「背骨は前かがみになるか横に少し動くからといって可動性が少ないのに、なぜ背骨を動かさなくても頭だけは大きく左右に回転するのか」といった様なことを医者になるなんて考えもしていない子供の頃からずっと不思議に思っていたのですが、解剖によって、「前腕には2本の骨があって1本は関節

部でひじを曲げる構造になっており、もう1本は関節部で滑車になっているために前腕が回るようになっていること」、「首の骨は長く並んでいる背骨の中で1番上と2番目だけが他の背骨と比べて大きく造りが違っていて、2番目には突起状の構造物がついていて、1番上はその突起にはまるリング状の構造になっているから首は簡単に左右に曲がること」が判明し、長年の疑問が解明され、なるほどこうなっていたのか、と納得すると共に、それ以外にも自分の知らなかった筋肉や神経の配置、その動きの緻密さを知るたびに、その何一つ無駄のない理にかなった構造に、しかもそれが自然に作られ生まれてくるという奇跡にまたまた感動し、最後の最後まで丁寧に解剖し、ご遺体を提供してくださった方に深く感謝したのでした。

生まれる前の発生学（お母さんのお腹の中で胎児に体の変化が生じ育っていく過程の学問）なんかも奇跡の連続です。お母さんのお腹の中にいる十月十日の間に進化の過程をたどりながら恐ろしいスピードで体の形態変化が起ります。お腹の臓器は最初は腸を挟んで前後に一直線に並んでいますが、成長過程で肝臓は右に脾臓は左に腎臓は後ろの方にと勝手にねじれます。この時ねじれの向きを間違えると内臓逆位と言って、脾臓や肝臓が通常と逆に位置した状態で生まれてくることもあります。手は最初は平たい丸い形をしていて指はありません。4箇所の組織が自然に退縮することで5本に指に分かれるのです。この時、間違って5ヶ所の組織が退縮すると6本の指に分かれて生まれてくることがあります。心臓で言えば、お腹の中で赤ちゃんは呼吸をしておらず、臍循環でお母さんの臍の緒から新しい酸素をもらっていますが、その時に体には酸素が少ない血流が流れ、頭（脳）にのみたくさんの中鮮な酸素が含まれた新しい血流が行くような血行動態になっています。生まれるまでは、狭い産道を通る時に長い手や足が絡んで邪魔にならないようにきちんと頭だけが大きくなり、体は大きく育たないようにになっているのです。生まれた直後にオギヤアと泣いて初めて自分の肺から新しい酸素を取り入れることができるようにになるとそれまで臍循環のために存在していた血管が数時間から3日以内に自然に退縮し、臍循環が肺循環へと変化し、そこで初めて脳だけでな

く、体全体に新しい酸素が含まれた血流が流れるようになり、体が大きく成長していくことができるようになります。他にも、お母さんの母乳は初回のみ赤ちゃんに必要な免疫がたくさん含まれていますが、2回目の母乳にはありません。さらに新生兒期と乳兒期でも赤ちゃんの成長に合わせて母乳の栄養は勝手に変わっていくのです。そのようなことが勝手に起こります。不思議だと思いませんか？そんな臓器の全ての不思議な変化について一つ一つ述べたいくらいですが、もはや教科書の様になってしましますので割愛しますが、なんでこんな理にかなったことが自然に起こるのか、不思議なことだらけで、医学部での勉強は、私にとっては人間の奇跡に感動する場でしかありませんでした。現代医学で人体についてわかっていることは20%にも満たないと言われており、人間の技術では到底真似できない想像もつかないほどの絶妙なシステムやバランスで成り立っており、例えば、体内にウイルスの様な異常物質を検知すればすぐに免疫応答して熱を出して戦い、鼻水や痰を出してウイルスを体外に排泄し、怪我をして出血すれば止血機構が働いて出血を止め、血圧が下がりそうになれば血管を収縮して血圧を上げ、水を飲みすぎたら勝手に不要な水分を尿として排泄する、ホルモンバランスを崩せば、すぐにそれを戻そうとするフィードバック機構があり、勝手にバランスをとっているのです。全ての組織がそれぞれに自分の体を生かすために、守るために必死で働いているのです。そしてこれらは何一つとして当たり前のことではなく、その絶妙なシステムやバランスが一つ崩れた時に病気になるのです。

こうやって医学部で人体に関する勉強していくうちに、当たり前に思っていた人の体がいかに奇跡のものであるかということに気付かされ、体の不思議に触れるうちに、人間の体を診ることができますようになりたいと思うようになりました。人の心にも変わらず興味があり、カウンセリングの道も頭の中にはあるのですが、まずは体を診ができるようになろう、ということで、中でも一番興味を持った循環器内科に落ち着きました。それから循環器内科医になってたくさんの患者さんを診てきました。救うことができた患者さんもいれば、できなか

った方もいます。それなりにいろんな治療も勉強し実践してきましたが、仕事をしながら常々感じることは医療はやはり人体の自然な変化には圧倒的に敵わない、ということです。例えば普通は水飲めばそこから余分な水分を尿として出してくれますが、汗を大量にかいだ場合は脱水にならぬように尿が少なくなったりして勝手に尿量が調整され、腎臓は体内的水分量を一定に保ってくれます。ところが腎不全で尿が出なくなった方は、透析で除水しなければ体から水分を排泄することができなくなります。本来の腎臓は24時間ずっと尿を作り続けてくれるので私たちは好きな時に好きなだけ水を飲むことができますが、透析患者さんは24時間病院に居続けるわけにはいかないので週3回4時間だけ透析を行います。そうすると体内に水が溜まりすぎないように1日に飲んでいい水分は600~800mlに制限されます。しかも人間の体内に残る水分は、気温変化や湿度などで汗の量が変わったり、下痢をしたり、いつも一定ではありませんので、体内水分量に変化があればその都度透析で除水量を調整しないといけませんが、汗の量や下痢の中の水分量を正確に図るのは難しく、その調節は難しいために脱水になりすぎたり、逆に除水量が足りずに体内の水分が残りすぎて心不全になってしまったりすることもあります。また腎臓は水分以外の老廃物も尿から一緒に排泄しています。透析でも排泄はできますが、本来の腎臓ほど完璧な仕事はできないので、透析している方は微量タンパク質など組織に沈着して長期的に全身の組織にダメージが蓄積します。現代の医学では腎臓の代替療法として移植以外には透析しか手段はなく、腎不全になったらそれしかないのですが、やはり元々の腎臓の機能には及ばないです。また、狭心症や心筋梗塞は、冠動脈という心臓の筋肉を栄養する血管が動脈硬化などで細くなったり詰まつたりする病気ですが、治療は金網で作られたステントを血管内に留置して細くなった血管を広げます。血管は開き、血流は再開しますが、ステントは体にとっては異物ですので、異物に反応すると排除しようと血栓を作ってしまうために治療を受けた方は一生血液がサラサラになる薬を内服しなければならず、常に出血のリスクと隣り合わせになります。かといって内服しなければ元々の自分の血管よりも再

狭窄のリスクが高くなり心筋梗塞を発症しやすくなります。やはり自分の元の血管とは違うのです。他にも、糖尿病や甲状腺のようなホルモン関係の病気になったりするとホルモンを薬や注射で補う治療をします。血液検査のデータを見ながら投与するホルモン剤の量を決めますが、その時々の体調によって必要なホルモン値は流動的に変化するので、人為的な投与ではホルモンが多すぎたり少なすぎたりします。ホルモンの過不足により意識がなくなって倒れることもあったり、命に関わるほどの低血糖、高血糖になったり頻脈、徐脈になりましたりすることもあります。ところが、元気な方のホルモンはやはり常に一定になるように勝手にバランスを取ってくれるので私たちが困ることはほぼありません。そもそもホルモンが調節されているという自覚すら持てないほど自然に調節されているのです。そう言った具合に、治療できたとしてもいろんな問題が一緒に残ることがほとんどで、臓器が元気だった時のように何も考えず、薬も飲まず、好きなように生きていくことはなかなかできないのです。もちろん人間の体はパーフェクトではありませんので、やむを得ず病気になってしまい、それに対応するためにはデメリットと隣り合わせでも現代の精一杯の治療で対応するほかなく、その時が私たち医療者の出番なのですが、本来の人間の体には勝てないし、体は本当にすごい機能を持っていて、何も気にすることなく、自由に自分の身体を動かすことができるので、元の元気な体でいられるならそれに越したことはないです。そのことを知ってもらって、できる限り病気にならないようにその素晴らしい体を一生大事にしてほしいと思うのです。

しかし、そんな思いとは裏腹に、世の中において自分の体を大切にしない人のあまりに多いことか、ということが非常に気になっています。やむを得ない病気は仕方ありませんが、自分自身の努力で改善せることができる病気があります。それがいわゆる生活習慣病です。高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満。（これらの生活習慣病の中にも遺伝的、体質的に発症しやすい方がいますので、全ての患者さんが努力で改善できるわけではありません。例えば家族性高コレステロール血症（遺伝病で500人

に一人は遺伝子異常を持っていると言われる) や1型糖尿病の方、薬剤性の肥満など、ご本人には何の責任もなく病気になる方もいます。特に痩せ型の方には多いです。ですので、実際に病気になった方が過度にご自身を責めたりしませんように、その点には注意して読んでいただければと思います。世の中のかなり多くの成人がいすれかの生活習慣病を持っていて、50、60歳代に差しかかるとなんの病気もない人の方が少ないのでしょうか。生活習慣病はそれだけでは自覚症状はなく生活においてなんら困ることはありません。末期になると脳梗塞や心筋梗塞になって取り返しがつかないから気をつけないといけない、ということは皆さんテレビなどいろんなところでよく聞く話だと思いますが、そんなこと言われてもなかなかイメージが湧かず自分のこととして捉えることができないため、実際に若いときから気をつけている人はかなり少ないと思います。ここで、生活習慣病のイメージをわかりやすくするために「老化」について考えてみます。残念ながら不老不死というものは存在せず人間は必ず老化します。老化によって髪は白くなり、皮膚には皺が入り、筋肉が衰えて背中が曲がり足はおぼつかくなり、目は見えなくなり、耳は聞こえなくなります。このように老化というと見た目に注目しかちなのですが、当然年齢が上がるとともに体の中の臓器も衰えます。脳はスカスカになり認知機能は低下しますし、心臓は硬く柔軟性がなくなりちょっとしたことで心不全になります。腎臓は萎縮し尿を生成にくくなり、腸の粘膜は弱って栄養吸収にくくなり、出血しやすくなります。免疫力は低下して感染症にかかりやすくなり、嚥下機能は低下してすぐに誤嚥性肺炎を起こすようになります。これら臓器の基礎になるのが、血管です。血管は全身の臓器に毛細血管となって張り巡らされ、酸素や栄養を送っているのですが、血管も老化に伴い脂肪やコレステロールなどのごみが蓄積し、硬く細くなっています。これが動脈硬化です。血管の老化現象が動脈硬化です。血管がダメージを受けるということは頭のてっぺんから足の先まで全身の臓器がダメージを受けることと同義です。動脈硬化が進行し、脳の血管が詰まれば脳梗塞を発症します。詰まった血管が栄養している部分の脳が死ぬので麻痺が出て寝たきり

になったり、失明したりします。心臓の血管が詰まって心筋梗塞を起こせばその血管が栄養している範囲の心筋が死ぬのです。壊死の範囲が大きければ心臓の機能はこれまでと違い格段に低下します。そのような心臓に負荷をかけると途端に心不全を発症するので、これまでと同じように筋トレしたり、走ったり、お酒を浴びるように飲んだりできなくなります。それでも自宅退院できればいい方で、ひどい時は強心薬の点滴や人工心肺からの離脱ができなくなり、二度と家には帰れなくなることもあります。最悪の場合は突然死です。腎臓が動脈硬化でダメージを受ければ尿が出なくなり先ほど述べた透析になり、水分制限、食事制限が余儀なくされ、週3回4時間病院に行かなければ死ぬことになります。足の血管が詰まれば足が壊死し最悪の場合は切断し二度と自力では歩けなくなります。基本的には(老化以外の原因でなることもあります) 血管の老化や臓器そのものの老化によって誰でもいつかはこういった病気になり、少しずつ臓器の死を迎えるながら、私たちの命もいつか終わりが来るのです。厳密には違いますが、このような血管や臓器の老化現象を物凄い速さで進行させ、早期に病気を発症させるのが生活習慣病です。自分は60歳だと思っていたけれど、体の中身はいつの間にか90歳になっていたようなものです。ところが、このように老化に伴ってじわじわ血管や臓器はダメージを受けていても最初は自覚症状がないので気が付きません。最初どころか、臓器がダメージを受け続けていても私たちは最後まで気が付きません。なぜなら、みんなの身体の臓器は、その細胞自身が死を迎えるまで私たちに何も困らせないほど自分の仕事を全うしてくれているからです。ダメージを受けて本来の仕事をするには実はこれまで以上に力が必要になっていても、力を振り絞って、脳も心臓も腎臓も手も足も全て最後の最後まで命を守るために手を抜くことはありません。心筋梗塞を起こす前、血流が乏しくなっている箇所に本来別のところを栄養している血管が助け舟を出すために血管を延ばしてきて栄養し始めたりするくらい体は自身を守るために頑張っているのです(これを側副血行路といいます)。自覚症状が出るとき、すなわちそれは、血管や臓器の最終形態を迎えた時、つまりその臓器が死を迎え、本来の仕事を

全うできなくなった時に私たちは初めて気が付くのです。自分は60歳の体ではなく90歳の体になってしまっていることに。症状が出た時、その臓器はすでに死を迎えてるので当然ながら死んだ細胞が二度と元に戻ることはありません。もちろん死んでなくてもすでに受け続けたダメージが元に戻ることもありません。何の自覚症状もなく元気に生きてきて、当然まだまだこのまま元気で長生きできると思っていたけど、知らない間に自分の体はすごい早さで老化していて、ある日急にこれまで通りには生活できなくなるタイミングを迎え、そしてもしかすると自分のこの先の人生、長くない可能性があることを知るのです。

話をもとに戻しますが、そういうわけで、生活習慣病を放置すると脳梗塞や心筋梗塞などになって取り返しがつかないことになるとTVや雑誌などで再三言われて聞いたことがあるにもかかわらず、自覚症状もなく、なかなか自分のこととしてイメージが湧きづらいために生活習慣を省みることをしない人が少なくありません。ひどい人は食べたいものを好きな時に好きなだけ食べ、タバコは依存性があるのでやめられなくて当然！とやめる努力もせず、太った重たい体で動くのはしんどいので車やエスカレーターに頼って自分の足を使うことがありません。心筋梗塞や脳梗塞を起こして命の危機を感じて初めて生活習慣を振り返り、慌ててなんとかして長生きを目指そうとする方が多いですが、先ほども述べた通り残念ながら症状が出る頃には血管の動脈硬化は全身でかなり進行しており、それまでに形成された血管や臓器の損傷を改善することはできません。もちろん生活習慣を改善することでそれ以降の病気の進行を遅くすることは可能ですが、いずれにせよ梗塞を起こして死んでしまった心筋や脳組織は二度ともとには戻らず、そこからなんとかしようとしてももう遅いのです。なので症状が出るまでに1日でも早く改める必要があります。中には生活習慣は変えたくないから薬で何とかしてくれ、という方もいますが、生活習慣病のための薬はもちろん存在し、もちろん効果もそれなりにありますが、やはり薬でなんとかするよりも食事や運動習慣を変え、根本的に改善したほうが圧倒的に効果があります。イメージとしては、紫外線を浴びるために日焼け止めを塗っ

てる様なものというとわかりやすいでしょうか。日焼け止めを塗っていると日焼けはましにはなりますが、全ての紫外線をカットすることはできません。そもそも紫外線を浴びない（＝生活習慣を変える）方が効果があるであろうことは容易に理解ができると思います。また薬には副作用というデメリットもあります。先ほども述べた通り、生活習慣の問題ではなく遺伝的な要因や体质などで高血圧や糖尿病、高脂血症になりやすい方もいますし、生活習慣病が全くなくとも動脈硬化自体を遺伝的に起こしやすい体质の方もいます。そういう方の場合には、生活習慣の改善だけでコントロールが難しいので薬での治療に頼らざるを得ないですが、生活習慣を改善させることによって直すことができる方は、薬を飲まなくて良い、薬の副作用を気にする必要がない、薬代がかからない、医療経済にも優しい、など良いことしか起こらず、生活習慣を改善した方が良いに越したことはないのです。「生活習慣は大事です」と生きていく中で何度も何度も耳にしたことがあると思いますが、それだけ言われ続けるだけの理由があるのです。それが人間が健康に長く生きていくための大前提であり、体に毒を入れ続けた状態を薬で上塗りして誤魔化しても根本的解決にはならないのです。

生活習慣の改善において、禁煙はもはや言わずもがな、というレベルです。百害あって一利なし、と言われているように、本当に体に毒を盛っているようなものです。世の中の多くは、肺がんになりやすいらしい、ということしか認識していない方が多いですが、タバコは最初に書いたようにDNAを傷つけるので肺どころか全身の全てのがんのリスクをあげます。がんにならなくても肺そのものが当然ボロボロになり、将来は酸素ボンベと一緒になければ生活できないようになります。また動脈硬化にも強く影響し、脳梗塞や心筋梗塞にもなりやすくなり、足を切断した人もたくさん見てきました。そしてさらに大きな問題は、喫煙者だけではなく周囲の方への受動喫煙です。副流煙の方が体に悪いという話は一度は聞いたことがあると思いますが、これは本当のことです。また喫煙者と離れていても、その煙は40m先まで到達すると言われており、タバコの匂いがしている時点で副流煙を吸っています。ベラン

ダで吸って家の中では吸っていないから問題ないと強調する方もおられます。しかし、衣服や髪についた匂いからも副流煙の成分は出ており、実は家の中で吸っているのとほぼ変わりません。タバコを吸い終わってから30分経過してから部屋に戻ってこないとその影響は消えないとも言われています。ヘビースモーカーの夫をもつ女性が、自身はタバコを吸わないのに喉頭癌になって、喉の手術をして一生喋れなくなってしまったなんて事例もあります。喫煙者は自分の体のみならず、周りの人の体もボロボロにしている認識を持つ必要があります。

食事は自分の体の血となり肉となる材料です。素材に問題があれば、適切な体が作られないことは容易に想像がつくでしょう。通常、必要カロリー内で必要な糖質、脂質、タンパク質、塩分、その他ミネラルなどの栄養素をバランスよく摂取する必要があります。ところが世の中にあふれている食事は非常に偏っており、カロリー過多、かつその栄養素はほぼ糖質、脂質、塩分がメインになっており、必要なタンパク質やミネラルはかなり少なく、実は多くの方はカロリー過多で太っているにもかかわらず必要な栄養素が足りていない栄養失調の状態なのです。世の中の食事はそれが普通になっているので、たいていの人は自分の食事が普通であり、健康という観点からすると実は間違っていることに気がつきません。そして口を揃えて「そんなに食べてないのに太る。年取ったから痩せないのは仕方ない。」と言います。けれど実際はやはり食べ過ぎなのです。必要なカロリーを超えて摂取しているから太る。そこに気がついて食事療法をきちんと改善された方は大概痩せて血液検査のデータも改善します。特に、外食産業は客が来なければ経営が成り立たず、濃い味に慣れた客を満足させるには濃い味つけを出すしかなく、結果的に体に良いものが提供されることは非常に少ないです。実際の担当患者さんですが、外食産業で働いている50歳代の方が脳梗塞を発症して半身麻痺で歩くことができなくなり、自身のこれまでの食生活などを振り返って心の底から後悔し、反省していたことがあります。その姿を見た私は、「外食は明らかに味付けが濃く量も多く健康を害するので、ご自身のお店に通ってきてくれているお客様を自分と同じ目に合わせないように味付けや量を工

夫してみたらどうでしょうか」と提案してみましたが、「言われることはよくわかるんですけど、薄い味にしてしまったら客は来ないんですよ・・・」とご自身が歩けなくなってしまってもなお、お店の味を変えるのは難しいと語っていました。それほど世の中に濃い味、多すぎる食事量が浸透しています。糖質、脂質、塩分の多い食事は、太古の狩猟時代から長く飢餓状態で生活していた人間にとっては非常においしいと感じられるものであり、食べると実際に美味しいのです。しかしそれらの食べ過ぎが昨今の大好きな健康問題です。先ほどの紫外線の話ですが、紫外線は浴びすぎるとよくないのですが、体内で生成できないビタミンDを取り入れるには、実は少しは日光を浴びる必要があるのです。それと同じで、糖質も脂質も塩分も体にとって大事なものなので、それらを食べることは大事です。しかし取り過ぎは体に良くなく、摂取量を考える必要があります。そもそも今の自分はどんな食事を取っているのかまずはその内容をしっかりと振り返ること、そしてタンパク質、ミネラルをたくさん含んだ食事を増やし、バランスよく、食べすぎないようにすることが非常に大事になります。あまり食事について考えたこともなかったな、という方は一度ご自身の食生活を見直してみてはいかがでしょうか。というと、たいていの方がやりがちなのが、極端な糖質制限、もしくは今の食事にとりあえず野菜サラダを追加する、といった感じのことなのですが、栄養はそんな簡単なものではありません。いっときの無理なダイエットではなく今後その食事を一生物にしなくてはなりません。お菓子もラーメンも量を減らしたり時々なら食べても良いのです。大事なのは量とバランスです。もし興味が沸いたら、私のおすすめの携帯アプリ「あすけん」試してみてください。最近はテレビCMでも宣伝されています。入力がめんどくさくてなかなか続かない方が多いですが、カロリーや栄養などすごく勉強になりますし、勝手にお菓子を食べないダイエットとかするよりも、これくらいは食べいいんだな、ということがわかり無駄な我慢をする必要がなくストレスがかかりにくいので、実は自分勝手にダイエットするよりも楽だったりします。患者さんにも勧めていますが、実際きちんと活用した人はたいてい綺麗に痩せて検査データ

も改善して健康になりますし、食事制限で糖尿病の薬をやめることができた方もいます。そしてそういった方が皆さん言うのは「お惣菜や外食は味が濃くて辛くて食べられなくなった」ということです。濃い味に慣れている方は薄い味を美味しいから食べられないと言いますが、それは濃い味しかわからないバカ舌になっているのと同じです。食べ物の持つ本来の旨みや甘みが感じられるようになるとむしろそっちの方が美味しい感じます。偉そうに語っている私自身、山スキー部時代は利尻ごはんを食べ、暴飲暴食を重ねて、そのワガママ胃袋のまま、卒部してから3ヶ月で一気に6kg太って以降、15年デブ街道まっしぐらでしたが、仕事柄食事の大切さに気づき、2年前にアプリを使って10kg減に成功しました。ちなみに有料アプリですがまわし者でも何でもなくたまたま見つけて使ってよかったというだけです。機能は減りますが無料でも使えますのでよければぜひ。

運動に関しては、山とスキーの会の方は運動好きの方が多いと思うので、体を動かしている方が多いと思いますが、世の中には家にこもっていたり、外に出ても歩かず、すぐにエスカレーター車に乗って運動せずに、足を動かすこと、息切れするような行動を避けている方が多くおられます。運動によって筋肉、心肺を鍛えるということは言うまでもなく大事なことですが、それだけでなく人間の体はしっかり筋肉が使われている部位にはしっかり血液を送るために血管が発達しますが、動かさないところの血管は衰えて詰まりやすくなるので動脈硬化の予防においても実は非常に重要なのです。また足の血管が動脈硬化によって細く詰まったときの治療は、カテーテルで血管内で風船を膨らませたり心臓と同じようにステントを留置して血管を開通させるのですが、この治療は心臓に比べて再閉塞の割合が高く効果は一時的であり何度も何度も繰り返し治療をしなければならないことが多いです。ところが、その時足の痛みに堪えて頑張って歩いた場合には、心臓の話にも出てきた側副血行路（閉塞した血管の周囲の毛細血管が発達して閉塞した先に血液を送るようになる）が発達して痛みがなくなることがあります。実はそちらの方がカテーテル治療よりも予後が良いと言

われているのです。動脈硬化の予防にはもちろんのこと、病気が進行してもなお運動は医療にも勝る大事なものなのです。他にも、高齢になり歩かなくなると足は浮腫みます。若くても椅子に座りっぱなしに足を動かさずにじっと立てる時、足はむくみますよね。なぜでしょうか。「足は第2の心臓」なんて言葉をよく耳にすると思いますが、これはことわざではなく事実なのです。足の血流は心臓より下に位置するため心臓のポンプ機能のみで重力に逆らって足の血流を心臓に戻すのは大変なのです。そこで足を動かしてふくらはぎの筋肉が収縮するときにポンプ機能として働き、足の血流を心臓に返す手伝いをしているのです。なので歩かなくなると足はむくみます。このむくみを医療的に治療しようとすると、利尿剤を使って尿量を増やして体の中の水分を減らす、という治療をすることになります。利尿剤は腎臓に負担をかけ腎機能を悪くすることがあるので必要がなければ使わない方が良いのです。心臓の機能が落ちた方にもウォーキングなどの有酸素運動がポンプの助けをしてくれるので心臓の負担を減らし守るために非常に有効だと言われています。歩いて足をしっかりと動かすだけで、むくみがなくなり、腎臓も心臓も守られるのであればその方が良いですよね。このように運動することで動脈にも静脈にも心臓にも腎臓にも良いことが起きるのです。なんなら運動すると全身の血流がよくなるので、脳にも血流が届きやすくなるためか、認知症予防、うつ病にも良いとさえ言われており、健康に長生きしたい方は運動しない手はありません。最近家にこもってばかりな方、すぐに車やエレベーターに乗ってしまう方、背筋を伸ばして、1日30分のウォーキングが10年後、20年後の人生を変えますよ。

最後に。何とかまとめようとしたのですが、文才がなくこなゆき史上あり得ない長文になってしまいました。内容もなんら山スキーとは関係ありませんが、長く読みにくい文章にここまで付き合ってくださった方がいれば非常に感謝です。ご自身が数々の奇跡の上に成り立つ素晴らしい身体を持って生まれてきたこと、その健康を守る大切さが少しは伝わったでしょうか。今日のおかずを少し見直してみよう

かな、お菓子少し減らしてみようかな、階段使ってみようかな、ほんの少しでもそう思っていただければ幸いです。

何度も書いてきましたが、命は、健康は永遠ではありません。医者は病気になった患者さんを治療するために存在しますが、医療はパーフェクトではなく、患者さんの奇跡の体の前にはあまりに非力であり、あくまで患者さんの強力な生命力、自然治癒力

に対するサポートに過ぎず、人間を若返らせる力もその命を永遠にする力もありません。けれどその生まれてきた人間の存在がいかに奇跡的で素晴らしいかを知っているからこそ、全ての人が与えられた命を最大限に長く元気に生きることができる様に、できる限り病気にならないために自分の奇跡の体を大切に、大事に大事に一生を生きてほしいと心から願いながら、日々の診療を続けているのです。

いつか目が見えなくなり、耳は聞こえなくなり、一人で歩けなくなる時が来ます。

大切な体を雑に扱ってその時期を早めることはありませんように。

そしてその時がくるまで、一つでもたくさん山に登ってください。

自分の足でたくさんの道を歩いてください。

縁かいっぱいの素敵な景色を自分の目で見てください。

空高く飛ぶ鳥の声を自分の耳で聴いてください。

綺麗な花の優しい匂いを自分の鼻で嗅いでください。

白い雪の冷たさを自分の手で触ってください。

当たり前にそこにある自分という存在の奇跡を感じてください。

たくさんの奇跡の中で出会えたたくさんの仲間と一緒に笑っていてください。