

本の紹介

中村巧著 板東浩監修

100歳を超えて人生を 走れる身体づくり

目からうろこの21世紀の新しい食事と運動法

私が1978年に開業したとき、病気を治すには①食事療法②運動療法③薬物療法④手術・放射線と直感的に待合室に書いた。その後、北阪神支部総会でアンチエイジング学会に出会

いた。総合診療科をめざして、戦後、平均寿命は55歳だった。ところがこの30年間で、女性は86歳、男性は80歳を迎え、誰もが80歳代まで生きる時代になった。

人間の全体像が見えない危惧があるからだ。大工や電気屋だけでは家は建たない。棟梁が必要だ。

肉体労働が減ってジョギングが必要になった。著者らは「メタボは血液が滞り、ロコモティブは重力が関係して両者とも細胞の廃用症候群である」と述べている。血液の粘調度とアントロピ増大の法則にまで及んでいる。要するに「健康長寿の真髄はメンテナンス機能を徹底して鍛え上げること」だと。

食事は昼（体内時計からは朝）・夕の2食が理想的で、炭水化物、たんぱく質、脂質を3等分して摂取する。加齢とともに体重を減らす必要がある。運動は食前にして、食後はゆっくり休むか寝るのが良いと説いている。整形外科医らしく、薬（クスリ）はDriskであると説かれている。内科医からすると、難病、遺伝病など薬物療法が必要なものもある。

人間の身体は60兆個の細胞で構成され、中身は常に分子に置換され、細胞はアミノ酸にまで分解され、また細胞に再合成され、生命は合成と分解との平衡状態を保っている。インスリンを酷使して糖系を活性化している状態をインスリン体質と呼ぶが、血糖値を最低限に維持するし、グルカゴンを活躍させて糖新生系

ことを。そのためには食事・運動をどのようにするか。細胞のために糖分、酵素、日光をどう適度にとるか。現代人の悩みは、単純に言うとう過食と運動不足の二つで、metabolic syndrome（高脂血、高血圧、糖尿）とlocomotive syndrome（運動器症候群）になりやすい。脂肪摂取量は戦後に比べ5〜6倍にも達している。皮肉にも便利な乗物とせいたくな食事が原因だ。

を活性化しているグルカゴン体質にしなければならぬ。また、科学的EBMのみでは真理のEBMになり得ないと、西洋医学の限界を指摘されているのは炯眼と思われる。

著者自身も運動選手で、地球は宇宙のかけらであり

人は地球のかけらであるとか、種々の資料を駆使し、自説を展開されている。私も最近、医学には理念と戦略が必要と思うようになった。ぜひ一読をお薦めする。読書後に考え方が少し変わると思う。

【宝塚市 中井 通治】



発行 メディカル情報サービス
定価 1575円(税込)

は、楽しく健康やかに生きる

人間の目的

「健康長寿の真髄はメンテナンス機能を徹底して鍛え上げること」だと。

兵庫県保険医協会理事
北阪神支部 支部長
中井通治 先生 ←

兵庫保険医新聞 発行部数 7000部