

# 健康食品コラム

## 第75回コラム

### 日々の雑録（セルフケアの実践）

鶴田 康則（一般社団法人 日本セルフケア推進協議会 名誉会員）

まず、我が国では高齢化社会への突入とともに、付随して、喫緊の課題として、特に社会問題化している高齢者自身の健康寿命がある。加えて、このコロナ禍にあって「健康で生き延びる」ために、日頃の健康に対する個人の考え方や行動が、いつもの時代より増して重要となっている。健康に対するしっかりとした情報を得、知識として身に着け、実践することの大切さを「私の実践論」を通して皆様にお話ししたい。

健康法を述べるにあたって、日々テレビが報じている新型コロナウイルスの関係抜きで話を進めることはできない。世界の感染者数の累積は、2億人を超え、感染力の強いデルタ株が猛威を振るい、ワクチン接種が進む中であっても感染者が急増している。我が国にあって、秋口には感染者は160万人を超え、死者数も1%を占めるに至っている。これに対処するためには、人流の抑制とともにワクチンの優先接種（集中投与）、抗体カクテル療法の充当や医療体制の強化が求められている。

現在のコロナ感染の状況を鑑みて、一番効力が期待できるのはやはり、ワクチンの接種であることに間違いない。しかるに、この方法はすべての人々に瞬時に強制できるものでもない。ならば、ワクチンパスポートを飲食やイベントに際し参加者に求めるなど、ワクチン接種の拡大を図り、人流、規制の緩和を進め経済活動の回復に資する行動を起こす時であることに賛同する。感染予防を個人の行動のみに任せるだけでなく、大きなうねりにつながるよう具体的な阻止行動を積極的に取って欲しいと願っている。

この状況が長期化することは、人々に与える生活面、精神面への影響は計り知れないものがある。ワクチン接種が、この事態を変えることに間違いないが、ウイルスが感染力の強い、ワクチンの効きにくい株に変化して来ていることを踏まえると、自身の健康管理に取り組み、免疫力を高める体力作りが以前にも増して重要となっている。

感染予防の身体的取り組みとして、まず、ウイルスを体の中に入れぬよう心掛けることに加えて、自分に合った、今できるストレス解消法を探し、心的面での

開放を心掛け、心身への気配りをこまめに実行していくことである。私は、日常生活行動に於ける信条として「くよくよしない、前へ進む」をモットーとし、日頃、ストレス解消に取り組んでいる。

先日、テレビのモーニングショーで紹介された「Life Span」（デビット・A・シンクレア著）に目を通す機会があり、その読後感とともに自論を述べてみたい。

今、日本は世界でも類のない超高齢化、人口減少の社会にあって、平均寿命は男性81歳、女性87歳に達しているが、依然として健康寿命との解離が大きい。

今まで、私は、老化は寿命であり、自然に老いて、自然に死を迎えるのが、最善な道と考えていた。そこに、宗教観とか、人生観とか、価値観とかが介在すれば、より良き終末を迎えられるものと考えていた。

「Life Span」では、老化は疾患であり、治療などで治る病気と位置づけ、また、避けて通れない現実であるわけではないとしている。老化を病気と認めれば、老化との闘いには方策があり、勝利できるとしている。老化の防止や治療に遺伝子レベルに働きかける薬剤治療法が出現し、適用されると、老化のスイッチがリセットされ、若く健康な体にしていくことができ、健康寿命の延長に貢献できることを論じている。

現在、新型コロナウイルスの世界的パンデミックが起きているが、その有効な手段として人工合成されたm-RNAを薬として体内に入れ、ワクチン効果を発揮している。これは遺伝物質であるm-RNAを治療や予防に使っていることであり、老化の予防・治療の面にも積極的に使われることになるだろうと考える。「Life Span」で主張している老化の考え方、対処の仕方が実証されることになることを期待する。

最後に、この著書の中で印象に残っている言葉を記してこの著書の紹介の締めとしたい。「定期的な運動は義務です。歯を磨くのと同様にやって当然の習慣です。」

互いに頑張ってこの難局を乗り切っていきましょう。

さて、日常の健康への取り組みの大切さであるが、老化の予防や対策として、老化に伴う基礎体力低下を阻止する取り組みは昔から言われてきており、実践されてきたことである。

ここで私の健康法について具体的に述べてみたい。今まで、ストレスは体にとって良くないと思っていたが、最近、軽いストレスを与えることが、体に良いと実感し、実践していることがある。その1つが週1回の「16時間の断食」である。血中のホルモン、酵素の出方や流れが変わり、体がりセットされたような気持ちになり、気分がすこぶる良くなる。加えて、1日3回程度の「かかと落とし」、「スクワット」など軽い運動やしわ防止のため顔の運動をやっている。いずれにしても、続けることが一番と考え、時に怠け癖も認めている。そして、入浴時にも実践していることがある。それは、深呼吸運動や手指による足指の上下運動などで、体の機能の維持に役立つとともに、回数を順に又は逆に数えることで、頭の体操にもなっている。

以上の自助努力の他に、これまでの薬との長い付き合いもあることから、老化予防の対策として、薬やサプリメントを使って体内から減少する物質の補給も行っている。

現在、私の内服している薬やサプリメントの飲み方、考え方にしても、前述した「Life Span」の考え方の延長線上にもあると思っている。

例えば、関節から減少していく油の補給としてコンドロイチンを毎日一錠飲んでいる。あくまでも痛み出してからの治療薬としてではなく、それ以前の予防としての服用である。関節が痛み出してから治療として使用するというレベルではなく、日頃、運動など自助努力をしていく中で薬やサプリメントを使用していくことがセルフケアでのやり方でもあると考えているからである。あくまでも自己の判断に基づき、少量服用で老化対策、予防に役立てようとしている訳で、今のところすごく快調である。

以上、これらの取り組みは、結果として、健康寿命を延ばし、医療費の削減に役立つだけでなく、高齢者の活躍できる社会を実現し、老化を遅らせることにより人々の働き方、経済活動の在り方を根本から変えていく一助になると考えている。

## 鶴田 康則 (つるた やすのり)

一般社団法人 日本セルフケア推進協議会 名誉会員

### 【略 歴】

昭和45年 大阪大学大学院薬学研究科修了

昭和50年 厚生省入省

平成 7年 厚生省薬務局 審査課長

平成10年 医薬品副作用被害救済・研究振興調査機構 審議役

平成11年 厚生省医薬安全局 麻薬課長

平成13年 厚生労働省大臣官房審議官 (医薬担当)

平成17年 日本大衆薬工業協会 (日本OTC医薬品協会) 理事長

平成19年 ふるさとNAGANO応援団メンバー

平成26年 埼玉県薬事団体連合会会長

令和 元年 一般社団法人 日本セルフケア推進協議会 名誉会員

[コラムトップへ戻る](#)

[Tweet](#)

概要

調査研究

健康食品コラム

[ご利用にあたって](#)

フォーラム資料

フォーラム・セミナー

[サイトマップ](#) [サイトポリシー](#) [個人情報保護について](#) [お問い合わせ](#)

© 2015 一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会