

安全運転寿命を延ばすレッスン



「災禍に見舞われた今、〈移動〉することの意味が問われています。同時に、高齢者が自動車を運転することの意味も。新しい生活様式の中でも安心して移動〈GO TO〉を楽しむために、愛車と過ごす時間のすばらしさを、見つめなおしてみませんか?」。こんな書き出しで始まる、「安全運転寿命を延ばすレッスン」という本が小学館から2020年12月14日に出版されました。著者は浄土真宗本願寺派僧侶でレーシングドライバーでもある松田秀士さんです。本にはこんなことが書いてあります。



「新型コロナ・ウイルスの脅威は人と人のつながりに大きな影響を及ぼします。今まで当たり前だと思っていた〈触れ合い〉が、感染を広げる原因になってしまうからです。そんな中で生まれたのが、〈ステイ・ホーム〉というキーワードでした。自宅に巣ごもりすることで、人と接触する機会を可能な限り減らし、感染のリスクが去るのを息を潜めて待つ、そんな生活が続いています。「ソーシャルディスタンス」と称して人と人との距離が離されてしまったことで、旅に対するイメージも一変してしまったように思えます。

見知らぬ土地で新しい出会いと未知の発見を楽しむ、そんな醍醐味を素直に楽しむことが難しくなっていました。そこで今、改めて注目されているのが自動車の利便性です。不特定多数と密になる危険が少ない自動車は確かに、比較的 안전한移動手段と言えるでしょう。世代を問わず、車を購入することに対する関心も、高まっていると聞きます。とくに高齢のドライバーにとっては、新型コロナウィルスとの共生という〈新しい生活様式〉の中であって、自動車の位置づけはかなり重要なものとなりつつあることは、確かです。

実は、新型コロナウィルス以前には、高齢者ドライバーの運転の危険性が社会問題化している時期がありました。認識力、判断力、運動能力などすべてが劣化した高齢者は、車の運転からリタイアすべし。ほどなく〈免許返納〉がトレンドワードになってしまうほどに、高齢者が運転することに対するネガティブキャンペーンが、日本中を席卷していたように思えます。それが、新型コロナウィルスの感染拡大によって、風向きが変わってしまいました。高齢者にとって移動の手段としての自動車の存在感は確実に高まっているのです。

人生を楽しむためには、移動の自由が不可欠である。私はそう思っています。そこで提案したいのが〈ステイ・マイカー〉。あえて愛車に乗って、もっとも旅してみるのはどうでしょう。不特定多数とのソーシャルディスタンスを保ちながら、いつでもどこにでも行くことができる自由な移動手段は、〈ウィズコロナ〉の時代にこそ求められているはず。もちろん、そんな躍動的なライフスタイルを満喫するためには、安全に運転するスキルが欠かせません。ですからここでご相談。この本を読んでみてください。そして、あなたの〈運転寿命〉を、もう少しだけ延ばしてみませんか?」。



薬が作る認知症にご用心



週刊文春2021年1月14日号に載った記事、「**薬がつくる認知症にご用心!**」は、「一日数種の薬を飲むウチの親、最近どうも様子が変だ。医師に診せたら抗認知症薬を処方された。これで一安心。だが待つてほしい。その「多剤併用」が、逆に認知症への道を開いてしまうこともあるのだ。本当に必要な薬はどれなのか。まずはそれを見極めよう」という文章で始まっていました。

認知症の一番の原因は「加齢」です。長生きすればするほど脳も老化し、認知症になりやすくなります。また、糖尿病や高血圧といった生活習慣病や運動不足、偏った食生活、喫煙習慣、さらには孤独、難聴なども認知症発症のリスクを高めることがわかっています。だが、これらの要因以外に見逃されている大きな問題があるのです。それは、「**薬が作り出す認知症**」。いってみれば「**薬害認知症**」です。多くの薬害による認知症患者を診察してきた、長尾クリニック(兵庫県)院長の長尾和宏医師はこう語っています。「高齢になると、糖尿病薬や高血圧の薬をはじめ、痛み止め、胃薬、頻尿の薬、睡眠薬など様々な種類の薬を飲んでいる人が多くなります。こうした多剤併用(ポリファーマシー)によって認知機能が低下しているケースは非常に多くあります。さらに、多剤併用による認知機能低下を認知症と誤診してしまい、加えて抗認知症薬を服用させることで、急激に症状を悪化させたり、そのまま本当に認知症を発症させてしまうこともあるのです」。高齢者に、ボーツとしている時間が長くなった、あるいは逆に最近話を聞いてくれない、頑固で怒りっぽくなった、という場面が増えたなら、家族は飲んでいる薬をチェックする必要があるようです。そして、多剤併用がないか、抗認知症薬は本当に必要な薬なのか。ぜひ一度、家族で話し合てほしいと書いてありました。

「認知症の原因」になりやすい薬		
薬のジャンル	薬の名称もしくは種類	理由
抗認知症薬	ドネベジル(アリセプト)、ガランタミン(レミニール)、メマンチン(メマリー)、リバスチグミン(イクセロンパッチ、リバスタッチパッチ)	多剤併用による認知機能低下の状態に抗認知症薬を追加することで、さらに症状を悪化させたり、本当に認知症を発症させてしまうことがある。また、症状にかかわらず機械的に増量されることも悪化の原因に。
ベンゾジアゼピン系 抗不安薬・睡眠薬	エチゾラム(デパス)、プロチゾラム(レンドルミン)など	依存性があり、長期服用による認知機能の低下が報告されている。
胃薬	H2ブロッカー(ガスター)、PPI(パリエット、タケブロンなど)	H2ブロッカーによりせん妄になったり、攻撃的になるケースがある。またPPIは認知機能低下を引き起こすという研究も。
総合感冒薬	「第一世代の抗ヒスタミン薬」が含まれるすべての風邪薬、アレルギー薬など	第一世代の抗ヒスタミン薬は眠くなる作用が強く、日中からボーツとすることが多くなり、活動量が低下することで認知機能も落ちてゆく。
便秘薬	酸化マグネシウムが含まれる便秘薬	飲み続けることで高マグネシウム血症となり、認知機能を低下させる。
頻尿・過活動膀胱薬	ベシケア、デトルシトル(商品名)などの抗コリン薬が含まれている薬	漫然と飲み続けることで、認知機能低下だけでなく、アルツハイマー型認知症のリスクを高めるという報告がある。

コロナ廃人



週刊新潮2021年1月14日迎春増大号に「このままではコロナ廃人に一直線載」という記事が載っていました。感染は収束どころか、東京都で新規感染者が1000人を超え、拡大の一途。確かにステイホームを徹底すれば、感染はひとまず避けられるかもしれませんが。しかし、虎の門病院顧問で東大名誉教授の大内尉義先生は、「コロナ禍で高齢者が外出して体を動かしたり、人と触れ合ったりする機会が減っています。このままでは<コロナフレイル>が大問題になる恐れがあります」と警鐘を鳴らしています。

諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生はコロナ以降の変化についてこう指摘しています。「内科医として診察を行っている、コロナが流行してからフレイル状態の患者さんが明らかに増えていると感じます。例えば、椅子から立ち上がるときに“よしよ”と言わないと、立ち上がれない。あるいは杖を持たないと歩けない、など。現状、60代の日本人の約1割、80代では約6割がフレイルだと言われています。コロナが収まる頃にはこれよりも多くの高齢者がフレイルに陥っている可能性が高い。今後、感染が収束するまでをどう過ごすか。健康状態を維持するための分かれ目となるでしょう」。鎌田先生はコロナを状態別に三つに分類して、こう解説しています。

「一つ目は**筋肉フレイル**。これはサルコペニアと呼ばれる加齢性筋肉減少症とも近い。つまり、筋肉が衰えて、以前のような運動ができなくなっている状態です。

二つ目は**口腔フレイル**。口周りの筋肉が衰えて、噛む、飲み込むなどの動作が難しくなっていることを指します。誤嚥性肺炎の原因にもなり、歯周病にもかかりやすくなります。

三つ目は**社会的フレイル**。外出をしなくなる、人間関係が希薄になることで社会に参加しなくなり気力や、認知能力など心や脳の機能が衰えます」。

さらに続けて、「フレイル対策には**筋トレ**に加え、**食生活の改善**が必須です。もともと、日本の食文化は欧米に比べ、筋肉のもととなるタンパク質の摂取量が少ない。そのため、諸外国よりも日本はフレイル状態の高齢者が多いと言われています。さらに外食ならタンパク質を摂れるのに、コロナによって在宅時間が増え、手っ取り早く作れる炭水化物中心の食生活を送っている方も増えています」と語っていました。

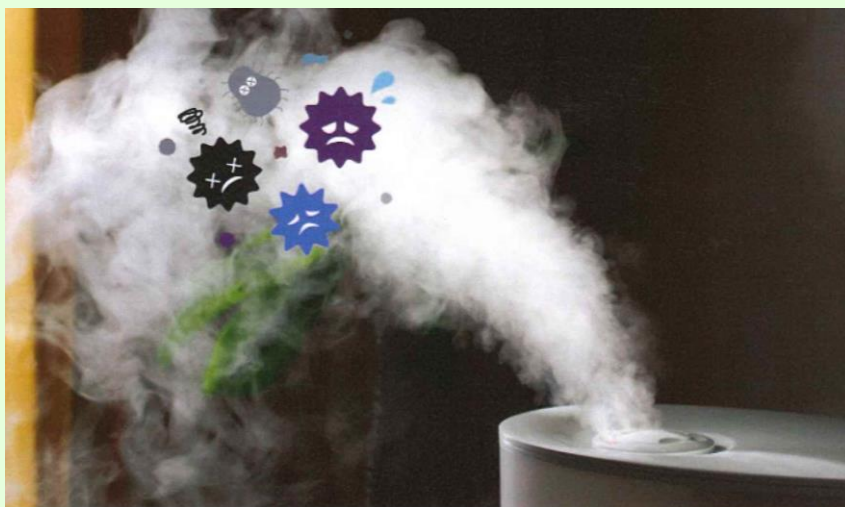


加湿器 週1回の掃除を



乾燥する冬の新型コロナウイルス対策として、適度な加湿が呼びかけられています。目安とされる湿度は40%以上。インフルエンザウイルスの感染対策では湿度50~60%に保つことが効果的とされており、厚生労働省によると、新型コロナウイルスでも、室温20度で湿度70%の時に感染力が低くなったとの研究報告があります。乾燥を防ぐには加湿器が便利ですが、手入れや扱い方を誤ると、別の病気につながる恐れがあると2021年1月17日の読売新聞が伝えていました。

福岡市早良区保健福祉センターの森真由子係長は「給水する際は、つぎ足すのではなく、毎回タンクを洗って水を全て入れ替えて」と注意を促しています。水をつぎ足しながら使っているとタンクに雑菌が繁殖し、部屋中にばらまかれて、肺炎につながるケースがあるそうです。



2007年には、新潟市の60歳代男性がレジオネラ菌に感染して肺炎で亡くなり、自宅の加湿器から、同じ遺伝子型の菌が見つかった例が報告されました。給水に適するのは水道水。ミネラルウォーターなど塩素消毒されていない水は不向きで、井戸水を使う場合も注意が必要です。

また、加湿器の中でも、超音波で水を粒子にして噴出する「超音波式」や水を吸ったフィルターに風を当てる「気化式」は、水を沸騰させて蒸気を出す「スチーム式」に比べて雑菌が繁殖しやすいとのこと。新聞には、「週1回程度の掃除も心がけたい。タンクや本体に残った水を捨てた後、トレー（水槽）、タンク、噴霧口などをブラシでこすって洗い、乾燥させるかキッチンペーパーなどで水気を拭き取る。月一回程度は塩素で消毒すると安心だ」と書いてありました。

加湿器がなくても、洗濯物の室内干しなどで、乾燥は防げます。森さんは「室内の見やすい場所に湿度計を置き、上手に加湿してほしい」と話していました。

20歳若返る食物繊維



「20歳若返る食物繊維～免疫力がアップする！健康革命」という本が朝日新書として2021年1月30日に出版されました。著者は「医者が考案した長生きみそ汁」の著者でもある順天堂大学医学部の小林弘幸教授です。長い間、**食物繊維**は「それ自体に栄養がない」とされ、注目されることがなかった栄養素でした。ところが、研究環境が整い、各種データが揃うようになると、食物繊維が心身の健康の鍵を握る貴重な存在であることがわかってきたと小林先生は書いています。食物繊維は免疫力アップや、健康な心身を育ててくれる存在としてだけではなく、さまざまな疾患に対しての予防やサポートに有効だといわれています。食物繊維を多く摂ることで、腸内細菌は以下のような素晴らしい働きをすることがわかっているそうです。

- ウイルスの体内への侵入を防ぐ！「免疫力(粘膜免疫)」がアップ！
- 高コレステロール、高血糖、高血圧、肥満のメタボリックシンドロームを改善
- “幸せホルモン”の分泌で、毎日イキイキ暮らすことができる
- 老けない、太らない、がんになりにくい身体を手に入れることが可能に

「腸」や「自律神経」の研究に取り組んできた小林先生は、「重要なのは「腸」の存在です。いかに、**腸内環境を整える**かが大切なのです。食物繊維は、腸内細菌のエサになります。腸内細菌は40兆個以上あるといわれていて、私たちの腸、とりわけ大腸に多く住みついています。食物繊維を豊富に摂ることで、それをエサにして腸内細菌が元気になり、腸内環境が改善されます。その結果、全身の健康が著しく改善されるのです」と語っています。

長年、医療に携わってきた小林先生は、こうも語っています。「人間は、最後は**免疫力が勝負**だということです。端的にいうと、同じ病気で、同じ治療をしても、助かる人と、そうでない人がいます。この差は、ズバリ「**免疫力**」です。人間の本来の底力とでもいいましょうか。免疫力が強ければ、たとえ病気になっても、助かる可能性は高いのです。がんに限らず、患者さんの身体の中で病気と闘っているのは免疫力です。医療の進歩によって、さまざまな特効薬が開発されています。ところが、特効薬を飲んで、免疫力が弱っていると効かないケースがあります。このような話をすると、「免疫力が強いのは生まれつきのものでしょうか？」という質問をよくいただきます。そうとは限りません。免疫力は、生活習慣の改善と食物繊維をしっかり摂ることで高まります」。

人生100年時代といわれています。**健康寿命**を延ばすための要となるのが「**食物繊維**」です。まさに「20歳若返った！」という実感を持つことを、さまざまな角度からお伝えしていきたいという小林先生の思いが詰まった本です。

発酵性食物繊維が、心と身体によい仕組み

