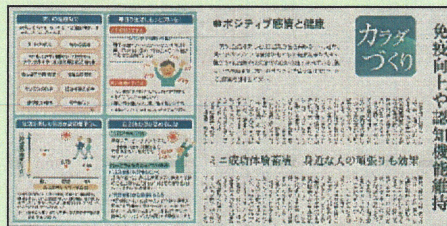


## ポジティブ感情と健康



笑う、生活を楽しむ、自己効力感を高める……。近年、**笑い**や**ポジティブな感情**がもたらす健康効果が次々に報告され、治療や病気予防の面から注目されていると2024年1月6日付の日経新聞が伝えています。

### 笑いの健康効果

研究で明らかになった笑いの健康効果には次のようなものがある

- ストレス解消
- 痛みの緩和
- ウイルスやがん細胞などに対抗するナチュラルキラー細胞(免疫細胞)の活性化
- 糖尿病の予防・改善
- 高血圧の改善
- うつ気分の改善
- 認知機能の維持
- 口腔機能の維持
- 死亡率低下 など

### 毎日の生活にもっと笑いを!

大平教授おすすめ

「バンザイ大笑い体操」

両手を挙げ、ハツハツハツハツと4回以上笑い声を出す。気分が伴わなくても体操のつもりで日課にしよう

笑いを増やすには

- 人と積極的に話す、社会活動に参加する
- よく笑う人と一緒にいる
- 笑い声を聞いたり、笑い顔を見たりする
- 落語やラジオ、テレビ、ビデオなどで笑う

笑いが健康にいい理由は主に**3つ**考えられるそうです。

- 脈拍や血圧、血糖値などを上げる作用があるコルチゾールが低下すること。これはストレスを受けたときに副腎から分泌されるホルモンです。
- 自律神経への影響。笑うときは活動時に高まる交感神経が活性化しますが、笑った後はリラックス時に優位になる副交感神経に切り替わります。
- 社会的なつながりも増える。社会的孤立は病気や死亡リスクを上げるとされますが、人と談笑することでそれとは逆の効果が期待できます。

### 自己効力感を高めるには

「自己効力感」とは  
困難を乗り越えられるという信念。「I think I can.」「自分ならできる」という気持ちを持つこと

**I think I can.**

自己効力感を高める2つの方法

- ▶「成功体験」を貯金していく  
成功体験とは、過去に困難を乗り越えた経験のこと。「飲み会で「もう1杯」を我慢できた」など、小さな成功体験でOK
- ▶「代理体験」から勇気をもらう  
代理体験とは、自分以外の人の体験を見聞きすることで「自分もできそうだ」という気持ちになること。病気を克服したり、健康のために生活改善したりしている人の経験から勇気をもらう

### 生活を楽しむ意識が認知症予防に

秋田県などの住民(45~74歳)を最大11年間追跡。生活を楽しんでいる意識が高い人は認知症(要介護)の発症リスクが低かった。ただし自覚的ストレスが多いと発症予防効果は得られなかった

(出所) 順天堂大学大学院公衆衛生学講座の田島非常勤助教、野田准教授ら

**ポジティブな感情を持つ**ことも健康にいい影響を及ぼします。順天堂大学(東京・文京)大学院公衆衛生学講座の田島朋知非常勤助教と野田愛准教授らが、3万8660人の地域住民を約11年間観察した結果、生活を楽しんでいる意識が高い人は認知症の発症リスクが低いことがわかったということです。

## 災害時の薬 どう備蓄

今年には正月に能登半島地震が起き、大きな被害が生じました。大規模災害やパンデミック(世界的大流行)ではすぐに医療機関を受診できないこともあります。いざというときに困らないためにも薬の準備は必要です。どんな医薬品を備え、管理すればよいのかについて2024年1月13日付の日経新聞が紹介していました。



### 家に備えておきたい市販薬やサプリメントなど

#### 種類

#### 注意点や選び方

総合感冒薬

解熱鎮痛薬

胃腸薬

便秘薬

総合ビタミン剤

経口補水液

湿布薬

目薬

かゆみ・かぶれ止め

ハンドクリームなど保湿クリーム

ガーゼ・包帯

体温計

携帯用カイロ、冷却パック

前立腺肥大のある人は抗ヒスタミン薬など抗コリン作用のある成分が入っていないものを

- 子供は子供用を
- 腎疾患、アスピリンぜんそくなどの人はアセトアミノフェンを普段飲み慣れたもの、総合胃腸薬を
- 普段飲み慣れたもの、浣腸タイプを
- ビタミン、ミネラルがバランスよく入っているものがよい

冷湿布がよい

1回ごとに小分けされた涙成分のものを  
ステロイド軟膏など

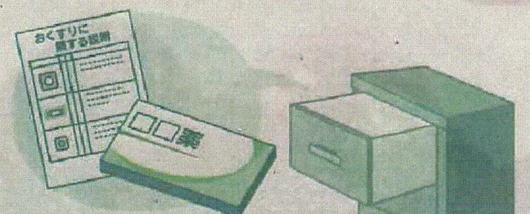


### 基礎疾患がある人の薬の備えと注意点

- 手元の薬が無くならないようにいつも飲んで  
いる薬がなくなる1週間前には受診
- 外出時は3~7日分の薬を持ち歩く
- お薬手帳には日ごろ飲んでる市販薬やサブリ  
メントの情報も書き込んで持ち歩く
- 嘔吐や下痢で食事が取れないときの常用薬の  
服用や中止の仕方についてかかりつけ医に  
相談しておく
- 服用しない方がよい市販薬について相談して  
おく

### 常備薬の保管・管理のポイント

- 家族全員が分かる、子供の手の届かない、  
冷暗所(室温)にひとまとめにする
- 年に1回在庫や使用期限をチェック
- 薬は外箱と添付文書ごと保管し、使用期限や  
用法用量、禁忌などが分かるようにしておく



## わたしたちの親不孝介護

「わたしたちの親不孝介護 親孝行の呪いから自由になろう」(日経BP社刊)という本の書評が2024年1月14日付の読売新聞に載っていました。佐藤義男さん(住友生命保険特別顧問)の書評には次のように書いてありました。

書名にある「親不孝介護」という言葉を見た時、違和感を覚える人もいるだろう。自分や家族の手で介護することが親孝行であり、親不孝介護とは他人に介護を委ねるように勧めることではないかと考え、この本を手にとることさえしない人もいるかもしれない。

だが親のそばにいて自分たちで介護をする＝親孝行という根強くある「常識」こそが、家族にとって介護をつらいものとし、時には介護する側を離職にまで追い込みかねない原因だ。この「常識」を捨て、親との間に適切な距離をとって負担を軽減することが、かえって親のためにもなり、仕事との両立が可能な介護を実現させると著者は説く。

具体的には、地域の介護相談窓口である地域包括支援センター、ケアマネージャーやヘルパーなど専門家の助けを借りて介護をマネージすることが「親孝行介護」に代わる「親不孝介護」だという。本書でいう「親不孝」とは決して介護を人任せにすることではないのだ。

本書は編集者と介護コンサルタントが2022年に刊行した『親不孝介護』(日経BP)の続編である。

編集者は遠隔地に住む一人暮らしの母親のケアにあたって、さまざまな支援の力を借りながら仕事との両立を図り、「親不孝介護」を実践した経験がある。

本の中では上記の2人と、企業で介護支援の最前線にいる人事担当者、芸能人、医師、作家ら多彩な顔ぶれが対談し、親との別れ、医療や介護の現場で思ったことなどを語る。実際に体験し感じた内容だけに、いろいろな気づきを読者にもたらすだろう。

介護者に対して全てを抱えようとせず、人に相談し協力を求めるというマインドセットが何より重要であると本書は教えてくれる。

また企業の人事担当者に対しても自社の介護支援の考え方や介護相談のあり方に関する大切な視点を提供する。

一見軽いタッチの本に見えるが、介護の「リアル」に迫る深い内容が語られており、介護に関わる人にとって必読の一冊と思う。

「親孝行の呪い」から自由になろう

わたしたちの親不孝介護

爆笑問題 太田光さん  
歌手 高橋洋子さん  
株式会社プリヂストン 人財育成部 上席主幹(当時) 増谷真紀さん  
医療法人社団悠翔会理事長 診療部長 佐々木 淳さん  
ノンフィクション作家 高橋秀実さん  
ファイナンシャルプランナー 深田晶恵さん  
スウェーデン語翻訳者 畑中麻紀さん  
50代キャリアウーマン M女史

爆笑問題 太田光さんら 8人が語る 「親との向き合い方、別れ方」 日経BP

NPO法人となりのかいご 川内 潤 + 日経ビジネス編集部

## 長生き食事術



食は、健康づくりの重要な柱です。鎌田先生が健康づくり運動に取り組んできたこの50年の間、科学的にもいろいろなことがわかってきたそうです。

ここ数年は、佐賀県で「**がんばらない健康長寿実践塾**」を開き、新しい知見をもとにした食事術を広めてきた鎌田先生の新刊「**医師のぼくが50年かけてたどりついた 鎌田式長生き食事術**」(アスコム)は、佐賀県で指導してきた筋肉を増やすコツ、骨粗しょう症予防の食べ方、脳や血管、腸にいい食べ物など**11の秘訣**を紹介している本として、2024年1月22日付の毎日新聞が紹介していました。

食べ方で注意したいことのひとつに、**血糖値**があります。食後、血糖値が急上昇する血糖値スパイクは、血管や脳細胞の慢性炎症を起こしやすくし、認知症のリスクを高めます。動脈硬化も進めてしまうそうです。

そのため、野菜から食べる「**ベジファースト**」を実践している人も多くなっています。しかし、高齢者の場合、先に野菜を食べてしまうとおなかいっぱいになってしまい、たんぱく質を十分にとれなくなってしまう人もいます。その場合は、魚や肉、大豆などのたんぱく質を先に食べる「**たんぱくファースト**」をすすめています。最初にたんぱく質を食べたら、次に野菜、最後にごはん、麺類、パンなどの炭水化物をとるのです。最近では、炭水化物(カーボ)を最後に食べる「**カーボラスト**」は、「**ベジファースト**」以上に血糖値スパイク予防になるといわれるようになってきました。何を食べるかということも大事ですが、どの順番で食べるかも大事なのだそうです。

ベジファーストよりたんぱくファースト 腸内で菌が働く発酵食品の食べ方 ミニトマト2個で野菜不足を解決

# 70歳、80歳、90歳を元気に生きる

## 5つの力

を身につける

アスコム

**骨**  
体を支える力

**血管**  
若さを保つ力

**脳**  
幸せを感じる力

**腸**  
病気を防ぐ力

**筋肉**  
自分で歩く力

毎日の食事でも実践できる方法が1冊に！

**鎌田 實**  
Kamata Minoru

## 刷新！ オーラルケア



婦人画報2024年2月号に「刷新！オーラルケア」という記事が掲載されていました。記事のはじめにはこう書かれています。「歯周病やオーラルフレイル(口腔機能の低下)など、口腔内のトラブルが顕著になる更年期以降。若いころのように歯ブラシで漫然と磨くだけでは間に合わなくなってくるお年ごろです。一生自分の口でおいしく食べられる人生のために、口腔環境が変化してくるいまこそオーラルケアの刷新を。いま一度、新たな気持ちで自分の歯と向き合ってみませんか」。

『食べる力を落とさない！新しい「歯」のトリセツ』(日経BP社)の著者で歯科医師の照山裕子さんは「日々の診療で、実際の年齢に関係なく、”口が老化“している人が多いと感じています。固いものを噛み切りづらい、大きめのものや粘り気のあるものを飲み込みづらい、以前と比べてむせやすくなった、といった症状がある人は、口周りの筋力が低下し、口腔機能が衰えているサイン。一般的には60代後半から顕著になるといわれますが、早い人では40代後半から変化が表れることも珍しくなく、個人差が大きいところでもあります。『すべての老いは口から始まる』といわれるように、口腔内の状況は全身に大きな影響を及ぼします。歯磨きさえしていたら大丈夫、というこれまでの考えを改めて、加齢とともに衰えてくる**4つの力**を意識したオーラルケアへとアップデートしてください」と語っています。筋肉は使わないとどんどん衰えていきます。大切な「4つの力」を維持するには、体の筋トレ同様、鍛えるしかありません。4つの力とは「**噛む力**」「**舌圧**」「**飲み込む力**」「**唾液量**」の4つです。

加齢とともに低下する、強化すべき **4** つの力**1** 噛む力

いわゆる咀嚼力で、歯の力とあごを動かす力を指す。噛む力は歯周病で歯がぐらついたり、歯の数が減ったり、義歯になることで低下する。また同時に、咬筋、側頭筋、翼突筋といった口周りの筋肉(咀嚼筋)が衰えることでも低下する。あごをしっかり動かすことで唾液の分泌が促されるため、1の唾液量の変化とも深く関わっている。

**2** 舌圧

舌の力が弱まると食べ物をうまく捏ねることができなくなり、その結果、食べ物をのどに送り込み、飲み込むことができなくなる。たとえ歯がなくても唾液で軟らかくした食べ物を舌ですり潰して消化するので、噛む力同様、特に重要な力といえる。舌は筋肉であり、体の筋肉量と相関があるともいわれるので、全身の筋力をつけることも大切。

**3** 飲み込む力

食べ物を飲み込む力、嚥下力。のどには気管と食道があり、飲み込むときに喉頭(のど仏の周辺)が持ち上がることで食べ物が食道に送り込まれる。のど周りの筋力が衰えたり、飲み込む力が衰えたりと喉頭がうまく上がらなくなり、ちょっとしたことでむせたり、誤って気管に食べ物が入ってしまう誤嚥(ごえん)が起こりやすくなる。

**4** 唾液量

加齢とともに減少。唾液が減ると食べ物をうまくまとめられなくなり、飲み込みにくくなるため、「ものが食べにくい」「むせやすい」という症状が。唾液は自浄作用や消化を促す作用、殺菌効果もある万能の液体。分泌量が減ると、口臭や歯周病などのトラブルを助長させることがあるので要注意。刺激で分泌されるので、マッサージ等も有効。