山鹿クリニック 院長・内科 科長
渡部 良一郎
わたなべ りょういちろう

きょうは
内 科
です

こんにちは
診察室です。

生活習慣のあれこれ
―意外なところに落とし穴？―

「生活習慣のあれこれ」についてご説明します。

食事

私達は毎日何かしらを食べています。テレビをつけると1日中、日本中または世界中のおいしい食べ物の番組ばかり。食べたくなるのは当たり前、まあ、食欲のあることは良いことですが、最近問題になっているのが肥満です。

肥満は糖尿病、高血圧、脂質異常症、さらに膝や腰に負担をかけることや呼吸障害、動脈硬化症の原因になることも知られています。そこでおなじみなのがダイエットです。誰でも太りたくないですが、つい食べてしまいます。このダイエットがうまくいくかどうかは、体重が減る過程で必ず訪れる空腹感に対してどうするかです。よくお腹が空いた時は、こんにゃく、昆布、ところてん、甘い物がほしくなった時は、血糖値の上がらない飴（マービー）などを利用すると良い…。一見その通りのようですが、実際はあまりうまくいった例はありません。その理由は、人間には欲があるからです。最初はこんにゃくで良くても、どうせ食べるならもっと美味しい物をと思うのが人情です。ダイエットがうまくいっている人は、この空腹感をよい兆候だと実感できる人です。逆に空腹感を実感できない人は、それだけで食べ過ぎといえます。朝食前、お腹が空いていますか？空いていないのは前日の夕食、夜食が食べ過ぎなのです。昼食前、お腹が空いていますか？空いていないのは、朝食または間食が多いのです。夕食前、お腹が空いていますか？空いていないのは昼食またはおやつが多いのです。最近、同じ食べ過ぎでも1日中食べているのと、お腹が空いてから食べるのでは、後者の方が太りにくいことが分かってきました。考えてみますとお腹も空いていないのに食べるのは、人間とペットと家畜だけです。野生の動物は常にお腹を空かせています。その時はじめて狩りをして獲物を捕らえます。ですから肥満体のチータにお目にかかることはありません。また、空腹時は胃の酸が強くなり少々のバイ菌は死んでしまい、お腹をこわしにくいことも分かっています。例えば、ハゲタカは、腐った肉も平気で食べますが、その後下痢をしたとか集団食中毒になったとか聞いたことがありません。それは、彼らは常にお腹を空かせているからです。

食べ物は、お腹を空かしてから食べるのが基本、これを実行しましょう。

運動

食事の次にくるのが運動です。誰でも運動するのが良いと思ってはいるのですが、実行するとなるとこれも大変です。何しろ人類の文明は楽ができるように運動をしなくてすむように発達してきました。自転車、乗用車、エスカレーター、エレベーター全てそうです。

乗用車を利用すれば、短時間に楽に移動できる訳ですからわざわざ歩く必要がないと思うのは、至極当然だと思われます。何も30㎞を歩けといっている訳ではありません。500m～1㎞程度、1階から3階程度、道路や階段を使って歩けばよいのです。

いろいろと忙しい現代人、土日に一週間まとめて運動をすればよいと思っている人がいます。しかし、これは好ましくないことが分かっています。なるべく日常生活の中で、少しずつでも動いているのが良いとされています。100歳以上の比較的健康に過ごしている人たちの特長として、好き嫌いなく何でも食べるが腹八分目、太っている人はいないという他に、常にじっとしていないということが言われています。

運動も最初から何時間もやろうと思わないことです。読書や勉強と同じです。5分間も歩かない人は、1日10分を目標に始めれば良いのです。全然やらないよりはましです。

睡眠

日本において睡眠に対して不満を持っている人は、少なくとも数百万人いると言われています。その睡眠不足解消のため、お酒に頼る人がかなり多いことも知られています。結論からいうとこれも間違いです。

お酒を飲むと一見寝付きがよくなるように思えます。しかし、かなり眠ったと思っても短時間で起きてしまいます。これを中途覚醒といいます。その後が眠れない、飲み会で普段より多く飲酒した時に夜中に目が覚めて、その後眠れなかった経験をもった人は多いと思います。そこでまた飲酒、これが依存症への道です。どうしても眠れない時は、専門医と相談しながら眠剤を適切に用いるのが良いとされています。

また、睡眠障害の原因のひとつに夜中のオシッコがあります。考えてみますと、日中4～5時間に1度排尿するのに夜から朝まで7～8時間もオシッコに起きない方が不思議です。これは、脳から出されるホルモン（抗利尿ホルモン）のためだと考えられています。このホルモンが十分出れば夜中にオシッコに起きなくて済むのです。（糖尿病や前立腺肥大等は例外です）それではどうすれば良いのか？キーワードは2つです。身体が温まっていることと熟睡することです。お風呂上りに湯冷めしないうちに眠るというのは、大変理にかなっているといえます。子どもの場合、オネショを心配して夜中に起こすのも逆効果です。睡眠も妨げられ、身体も冷えます。抗利尿ホルモン分泌はさらに悪くなるのです。そのためオシッコも近くなり、オネショも長引きます。（例外もありますので、その場合は小児科の医師とご相談下さい。）

常に適度な運動を心掛け、お腹を空かせてから腹八分目に食べ、お風呂上りは早めに寝る、これが結論です。