

2026年2月17日
サスケアリンク定例会

医療介護者の 自己健康管理



おうちで笑顔クリニック 岡田 定

自己紹介

20代後半

聖路加国際病院内科レジデント

30代

昭和大学藤が丘病院血液内科

40代、50代

聖路加血液内科

60代前半

聖路加宿泊人間ドック(予防医療)

60代後半

内科クリニック

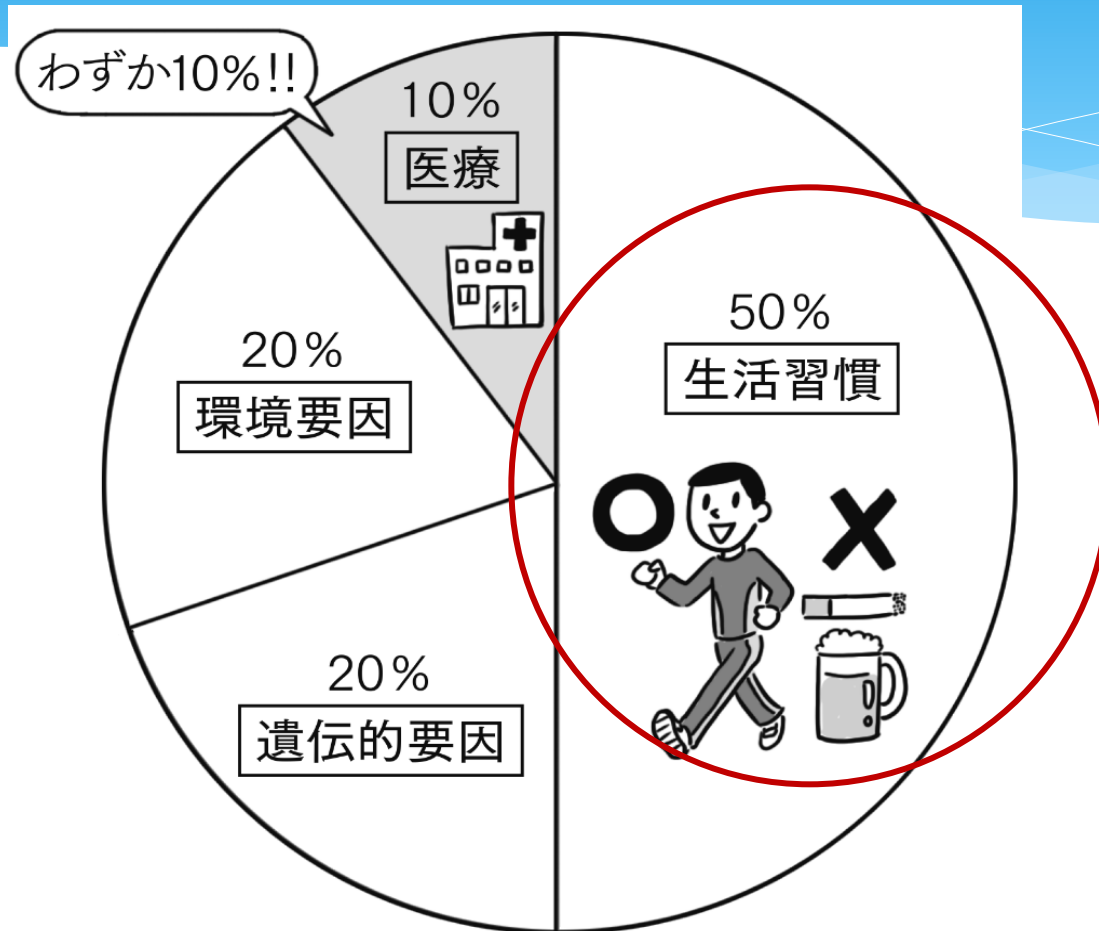
70代前半

在宅医療

厄年

- 厄年は平安時代から今も続く風習
- 江戸時代までは、人々の遺伝的・環境要因だけでなく、ライフスタイルもほぼ同じ
⇒ 厄年は多くの人に当てはまった
- 現代では、人々の遺伝的要因は同じでも、社会的格差は拡大、ライフスタイルは多様化
⇒ 厄年は万人のものではなくなった
- しかし、現代人も「災難(病気)は超自然的に降りかかってくる」と思っている

病気(健康)を決めるもの

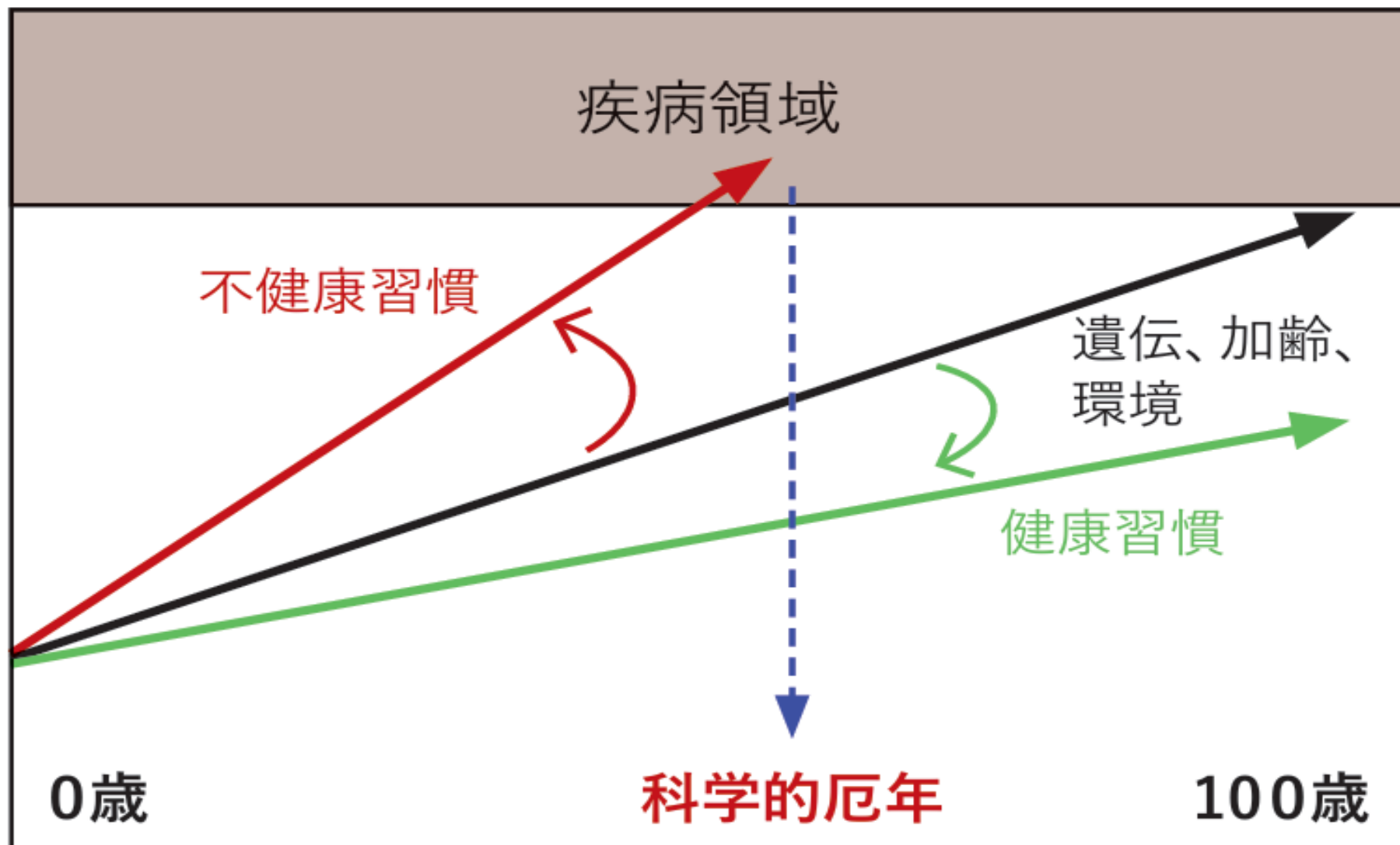


健康を規定する因子

Healthy People (健康総合戦略) 米国厚生省1979年



科学的厄年は生活習慣で決まる



湖 ⇒ 川(上流・下流) ⇒ 滝



科学的厄年を決める5つの生活習慣

1. 食事
2. お酒、タバコ
3. 運動
4. 睡眠
5. ストレス

科学的「新厄年」

	男性	女性
ストレス過多・睡眠不足の厄	37歳	39歳
暴飲暴食の厄	50歳	52歳
運動不足の厄	63歳	63歳

『医学データに基づいた「新厄年」の健康リスク対策』（幻冬舎）

37歳男(ストレス、睡眠不足の厄)

- 自分の仕事も忙しく、管理職にもなる
- ストレスや睡眠不足から高血圧に
- 高血圧患者は4300万人
コントロールされた高血圧は1200万人
- 動脈硬化から心筋梗塞、脳梗塞へ
- まずは降圧剤、それから生活習慣改善

39歳女(ストレス、睡眠不足の厄)

- 鉄欠乏性貧血に注意
- 20～40代女性の65%が鉄欠乏状態
- 隠れ貧血(非貧血性鉄欠乏症)もある
- 鉄欠乏はフェリチンを調べればわかる
- 30代後半から乳癌のリスクが高くなる
- がん家系は、遺伝より悪い生活習慣の家系
- 大きなストレスが、がんを発症させる

50歳男52歳女（暴飲暴食の厄）

- 高血圧の約10年後に糖尿病
- 動脈硬化、腎症、網膜症、神経症に
- 甘い飲み物が一番良くない
- 脂肪肝の約1割は肝硬変、肝臓癌に
- 歯周病に注意 定期的クリーニングを

63歳（運動不足の厄）

- 腰痛、膝痛が多くなる
- 主な原因は運動不足、筋力低下
- 湿布、マッサージ、鎮痛剤は対症療法
- 体操の習慣を
- エスカレーターより階段を
- 女性は骨粗鬆症、骨折に注意
- 認知症も生活習慣病

1. 食事

- 腹八分目、糖質・脂質↓ 野菜↑
- 体重を減らすには夕食のご飯を半分に
⇒夜食をやめる⇒甘い間食をやめる
- 70代以降は少し太めがいい
タンパク質(肉)をしっかりと

2. 節酒、禁煙

1日の適量で間違いはどれでしょう？

- ①ビール500ml
- ②日本酒1合
- ③焼酎0.6合(100ml)
- ④ワイン1/4本(180ml)
- ⑤ウィスキーダブル1杯

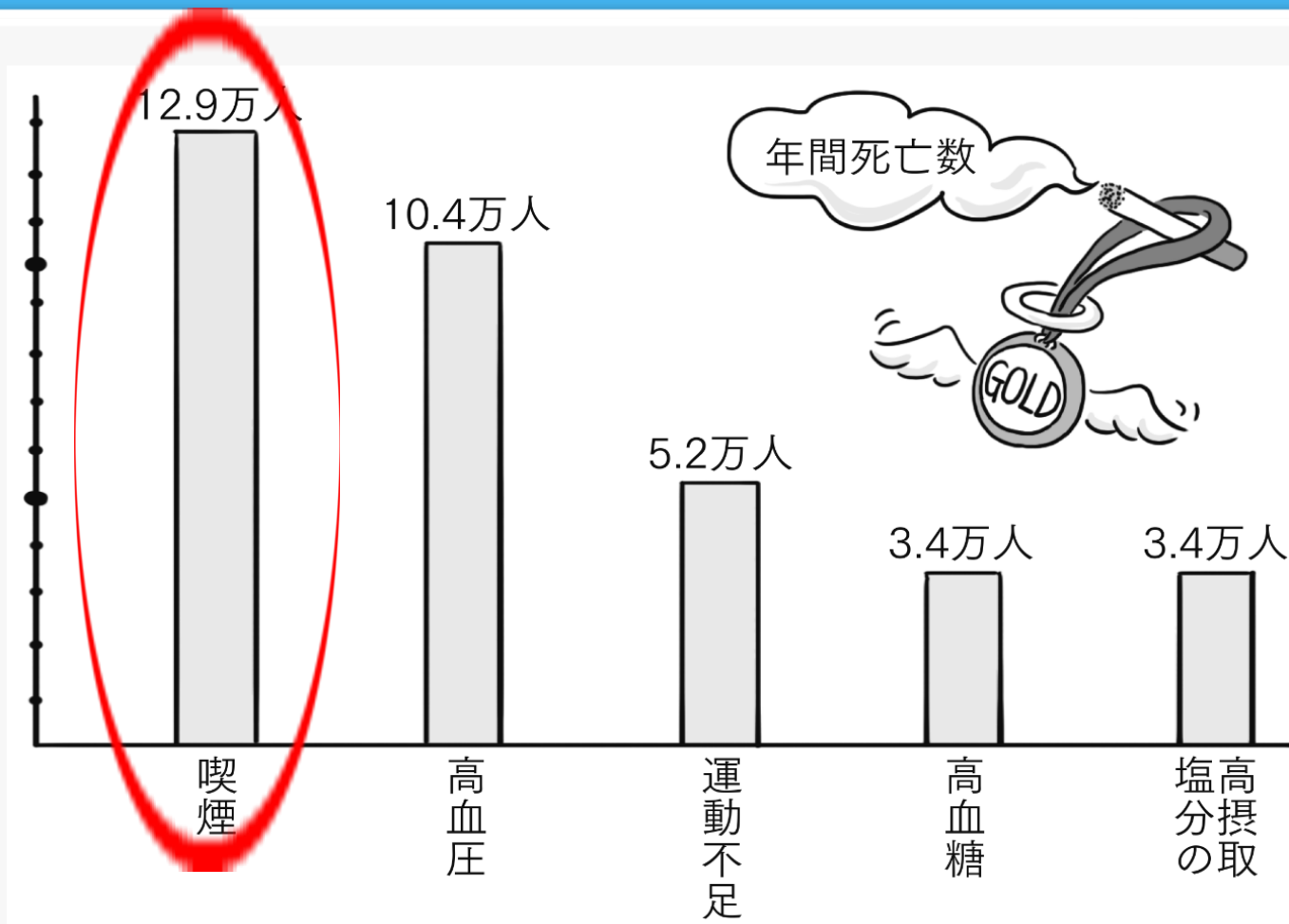
タバコ

タバコが原因の3つの重大な病気は？

- ①がん(肺がんは4～5倍なりやすい)
- ②心筋梗塞・脳梗塞(動脈硬化性疾患)
- ③慢性閉塞性肺疾患(COPD)

日本人の死因リスクと年間死亡数

PLoS Med. 2012;9(1)



イラスト／山本郁子

『どんな薬よりも効果のある治療法』(主婦の友社)より



3. 運動

80歳代でも元気な人の特徴は？

- 長年の運動（歩く、体操）習慣！
- 新しい生活習慣の第一歩は運動習慣
- よく歩く、階段を使う、体操だけでいい
- 運動で体重を減らす効果は食事の1/4

お勧めの運動

- 電車に乗るときは一駅歩く
- 駅ではエスカレーターより階段
- ちょっと遠くまで歩いて買い物
- 体操を日課に
(自己流体操、ラジオ体操、ユーチューブの体操)
- 地域の「歩こう会」に参加
- 体操教室、ジムに通う

4. 睡眠

- 「日中は活動し、余った時間を睡眠」
⇒ 「十分に眠り、それ以外の時間で活動」
- 最低でも1日6時間
- 睡眠負債があると、仕事↓ ストレス↑ 体重↑
- 毎朝、決まった時間に起きる
(休日の寝だめだけで返済しない)
- パワーナップ(ランチ後のうたた寝)

5. ストレス

- 肉体的ストレス
過労、睡眠不足、過酷な環境など
⇒ 自分で何とかできる
- 精神的ストレス
人間関係、お金の悩みなど
⇒ 自分だけではどうにもできない
根本的な問題解決は困難
どうすればいい？

ストレスへの対処

- 10のストレスを
20と感じる人と5と感じる人がいる
- ストレスフルな出来事は変えられない
ストレスに対する受け止め方は変えられる
- 「ストレスは役立つこともある」
「その嫌なことは、自分に何を教えようとしているのか」と考える
- 最も幸せな人は、大きなストレスがあっても
精神的に落ち込まなかった人

自分に必要な習慣の見つけ方

あなたが20歳の頃
どこで何をしていましたか？

その過去のあなたは、今の自分に
何と言うでしょう？

あなたは死の床についています
その未来のあなたは、今の自分に
何と言うでしょう？



新しい習慣を作る2つのコツ

第1のコツ

- とても小さな習慣から始める
(いきなり大きな習慣を作らない)
- 例 肥満なら夕食だけご飯半分

第2のコツ

- 既存の強固な習慣にくっつける
- 例 湯船で「あいうべ体操」