



百寿者の秘訣

2009年3月

さかきばらクリニック

院長 榊原 映枝

目次

1. 長寿者とは？
2. アンチエイジング（抗加齢） 百寿者への道
3. あなたも百寿者になれる！
4. 長寿と睡眠時間
5. 転倒予防と尿失禁対策（生活の質を高める）
6. 百寿者の言葉

1. 長寿者とは？

私は昨年夏に日本抗加齢学会専門医の試験に受かり専門医の資格を取った。抗加齢学会というのは日本ではまだマイナーな学会だが、年をとらないようにしたい、あるいはうまく年をとりたいという人類の願いがこもった学会である。アンチエイジングの究極の目標はこの百寿者であり、元気な百寿、かくしゃくとした百寿というのを私達は目指そうとしている。

長寿の祝い歳

- 61歳 還暦（かんれき） 華甲（かこう）
- 70歳 古希（こき）
- 77歳 喜寿（きじゅ）
- 80歳 傘寿（さんじゅ）
- 88歳 米寿（べいじゅ）
- 90歳 卒寿（そつじゅ）
- 99歳 白寿（はくじゅ）
- 100歳 百寿（ひゃくじゅ・ももじゅ） 紀寿（きじゅ）
- 108歳 茶寿（ちゃじゅ） 不粋（ふわく）
- 111歳 皇寿（こうじゅ） 川寿（せんじゅ）
- 120歳 大還暦（だいかんれき） 昔寿（せきじゅ）


百寿というのはあまり一般的ではないと思うので長寿の祝い歳をひもといてみた。これらはすべて満年齢である。還暦は干支が全部回って5回目である。よくやるお祝いは古希、喜寿、米寿などだが、100歳が百寿である。最近では百寿者関連の書籍も出ているし、我々もどうしたら元気な百寿になれるかというのを勉強しているので、今回のテーマはこの百寿者を取り上げた。ちなみに大還暦、120歳を迎えた人は世界中でたった二人である。

現在の世界の長寿者十傑を見てみると、アメリカの114歳の女性が一番で、日本は113歳の白石チヨさんが5位、同じく113歳の田鍋友時さんが6位である。沖縄県在住の姓名非公表の女性は2位～5位のいずれかに相当すると推測される。また、国別の長寿記録によれば、第1位がフランスのアルル地方のジャンヌさん、第2位が日本の種子島の泉重千代さんである。泉重千代さんは、世界の男性の中でまだ記録が破られていない120歳である。さきほど申し上げた大還暦を迎えた世界でたった二人というのは、ジャンヌさんと泉さんの二人である。

さて、ここでセンテナリアン豆知識クイズ第1問に挑戦していただきたい。

センテナリアン（百寿者） 豆知識クイズ
第1問 日本の百寿者人口は
何人でしょうか？

3,000人程度
10,000人程度
30,000人以上




正解は で、日本の百寿者は36,276人である。これは2008年秋の統計だが、百寿者人口は3万人を軽く超えている。後ほどグラフで示すが、日本の場合、100歳を超える人の数は近年急カーブを描いて増加している。

現在の世界の男性最高齢である宮崎県の田鍋友時さん（113歳）は、毎日午後3時に200ミリリットルの牛乳を飲み、日記を書くなど規則正しい生活を心がけているという。これは健康の秘訣の一つになる。無理のない決め事を毎日規則正しく延々と続けると113歳くらいまで、全く普通に生きていけるといふことである。

第2問はご当地クイズである。

センテナリアン（百寿者） 豆知識クイズ
第2問 横浜市神奈川区の百寿者人口は
何人でしょうか？

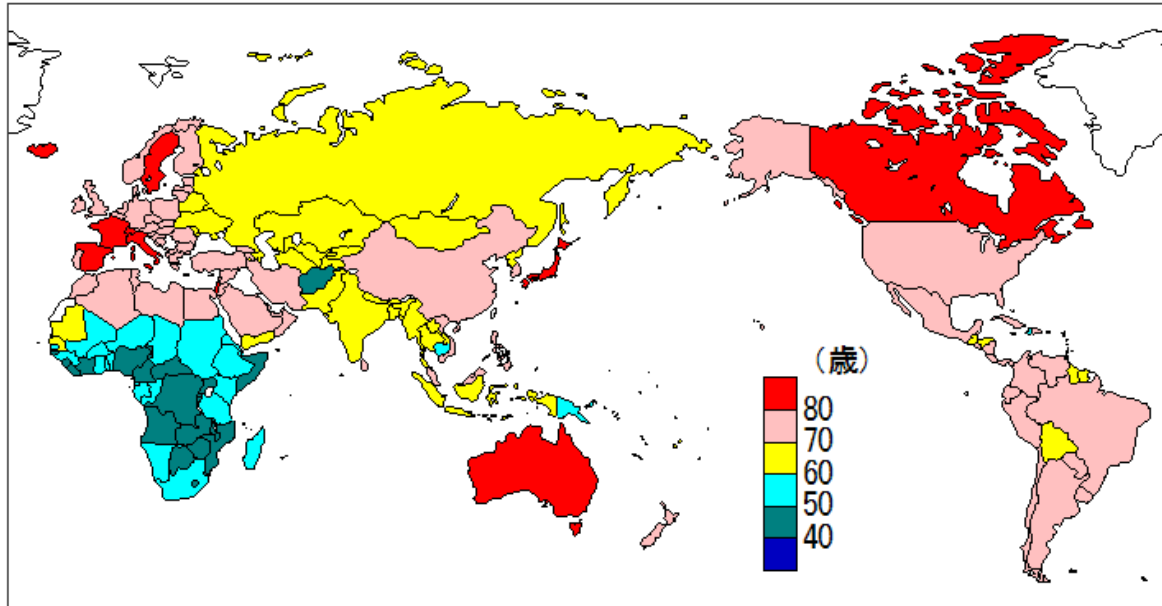
10人以上
20人以上
30人以上



正解は の42人である。横浜市で100歳以上の人が766人、神奈川区が42人である。100歳以上の人が一般人口に対してどれくらいいらっしゃるかというと、横浜市内10万人あたり21人、神奈川区10万人あたり19人弱である。神奈川区の中で一つの町名で百寿者が2名以上在住の地区をあげてみると、六角橋と羽沢町が各6名、子安通が4名、片倉町が3名、菅田町、松ヶ丘、反町が各2名となっている。白幡などは向町、白幡町、上、西、南、東等を合わせると4人とか6人とかになるが行政の頒布上はこのようになっている。

世界でどのような国に長寿が分布しているかをみたものがつぎの図である。赤い色に塗られている地域が平均寿命が80歳以上の地域であるが、日本、カナダ、オーストラリアとヨーロッパの一部、さらに北欧も長寿の人が多し。ピンク色の70歳以上がアメリカ、中国、ヨーロッパと地中海沿岸の国々である。食べ物の関係で地中海沿岸の国々が意外と寿命が長いのがわかる。驚いたことに南アメリカが多い。南アメリカというとイメージ的には暑くて大変そうだが、気持ちがおおらかである。そうするとこのように長く生きることができる。

平均寿命世界マップ(181カ国、2005年)

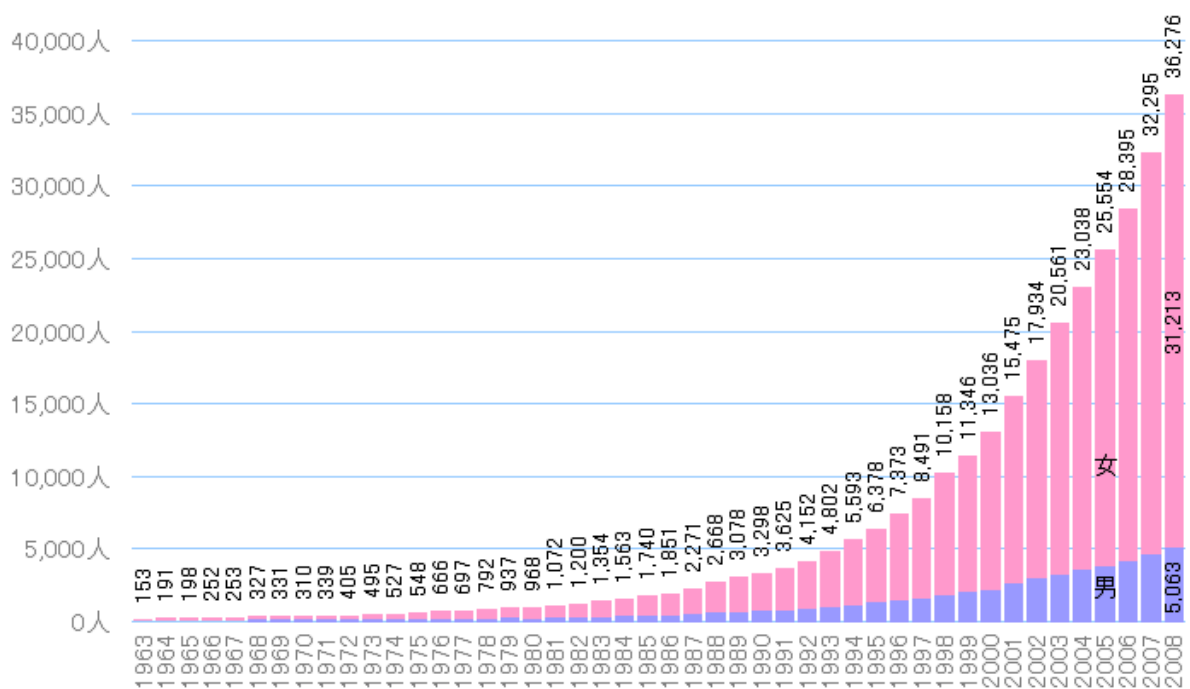


(注) 40歳未満の国はない。リベリア、ソマリア、アフガニスタン、北朝鮮はWHO男女平均寿命の単純平均を取った。
 (資料) UNDP, 人間開発報告書2007/2008、ただし4カ国のみWHO, World Health Statistics 2007

資料：「社会実情データ図録」 <http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1630.html>

下のグラフは先ほど少し申し上げた日本の100歳以上人口の年次推移であるが、1995年あたりから急カーブで上昇し、どこまで行くのだろうかという感じで増えている。

百歳以上高齢者数の年次推移

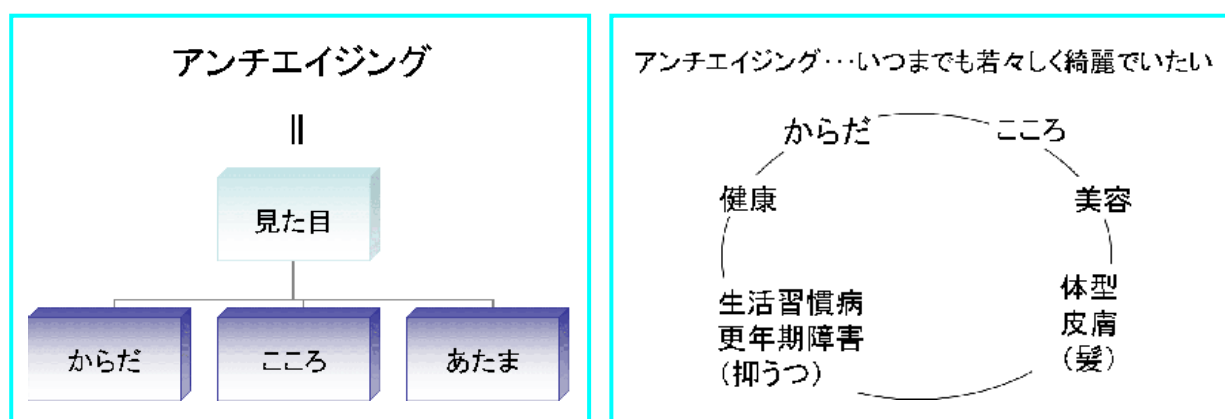


資料：「社会実情データ図録」 <http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1163.html>

2008年の都道府県別100歳以上高齢者数を見てみると、東京都の3,215人が最多となっている。東京都は元々の人口が多いので実数が最多となって表れているが、人口10万人あたりの100歳以上高齢者数を比べてみると、沖縄県と島根県がとりわけ多い。沖縄は一番の長寿県であるが、最近メタボリックシンドロームが問題となり、この沖縄にも陰りが出ている。沖縄クライシスという言葉があるのだが、長寿の楽園だった沖縄がそうではなくなってきており、さらにそれは沖縄クライシスではすまなくて日本クライシスになる可能性もあると言われている。

2. アンチエイジング（抗加齢） 百寿者への道

アンチエイジング（抗加齢）というのは最近の私のメインテーマであるが、大事なものは全部である。つまり素敵な百寿になるためには「見た目」が大事であり、「見た目」がよいためには「からだ」も「こころ」も「あたま」もよくないといけない。しかし何も無理やり若く作る必要はないわけで、その年齢の中で一番若々しく元気であるためのものがアンチエイジングである。

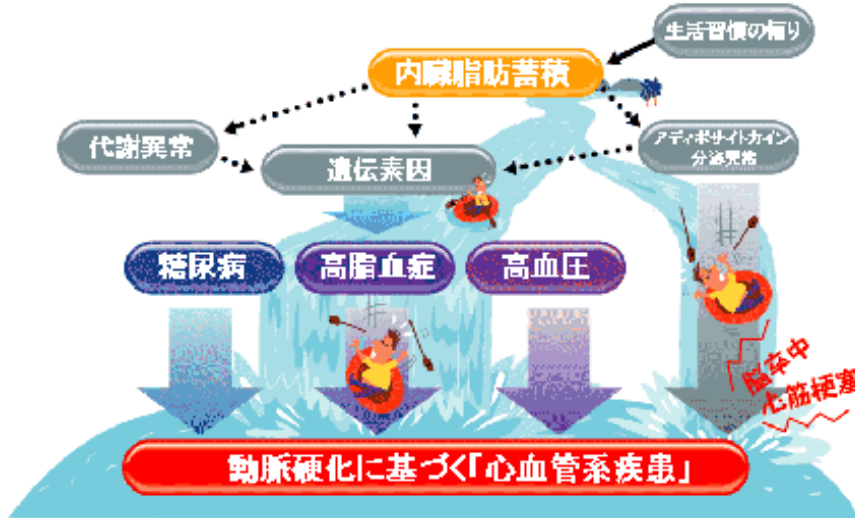


内科医療の分野では生活習慣病、メタボリックシンドロームの特定検診が始まったが、アンチエイジングというのはその先にある未来医学のようなものである。生活習慣病で体を害する人たちがだんだん減ってきて、その先にアンチエイジングがあると私は思っている。アンチエイジングに関しては本ホームページ別項の「Dr.Terueのアンチエイジング講座」に詳しいので、そちらを参照されたい。

ここでメタボリックシンドロームに関して簡単に述べておく。内蔵脂肪蓄積を上流に持ち、生活習慣病を複数発症した状態をメタボリックシンドロームという。それによって引き起こされる動脈硬化を防ぐためにすべてがあると思っただいてよい。つまり動脈硬化を防ぐために糖尿病なり高脂血症なり高血圧なりをうまくコントロールするし、またそうならないようにするのが今の予防医学の大前提である。

「メタボリックシンドローム」って、なに？

「**内臓脂肪の蓄積**」を上流にもち、生活習慣病を複数発症した状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。



資料：第一三共株式会社資料

3. あなたも百寿者になれる！

寝たきりになってしまった人も百寿者の中に含めるのだが、アンチエイジングが目標とする百寿者は元気な健康百寿、かくしゃくとした百寿である。では、どうしたら元気で長生きできるのであろうか？聞き取り調査を始めいろいろな調査が行なわれているが、ここではアンチエイジング学会の重鎮の先生方のお薦めをご紹介します。その1は慶應義塾大学眼科教授である坪田一男先生の10箇条である。

～ 百寿者の秘訣とは？ その1 ～

1. しっかり睡眠を確保する
2. よい水を十分に飲む
3. 運動を日常に取り入れる
4. 野菜や果物の抗酸化栄養素を中心とした良質な食事を取る
5. 不要なものは排出する
6. 呼吸を深める
7. 新しい友達を作る
8. 一日一回は感動する
9. 何がなんでも「ごきげん」を選択する
10. 「元気で長生き」を決意する

まず、しっかり睡眠をとることが大事だが、時間の長さだけでなく、その質も重要である。眠れないからといってお酒を飲んで寝てしまうというのはよくない。お酒による睡眠というのは睡眠の質としてはあまり上等ではない。睡眠導入薬の宣伝をするわけではないが、眠れないので毎日お酒というのだったら地元の先生に相談して睡眠導入薬のようなものを少し使って睡眠

資料：『「老い」に勝つ！10の秘訣』坪田一男著、宝島社

の質をよくするということが大事である。

次に水である。水は人間の体を構成する大事な成分である。代謝といって、水分を取り入れ、栄養を取り入れ、それをエネルギーにし、燃やし、排泄するという機能の基本になるのが水である。さきほどご紹介した田鍋友時さんも毎日午後3時に200mlの牛乳と飲むと言っておられたが、水分をとることはとても大切である。水分不足で一番怖いのは脱水であり、脱水によって肺炎がひどくなったりするので、水分はよくとっていただきたい。

3番目は運動である。運動といっても何もテニスでラリーを続けなければいけないとかマラソンでなければいけないとかいうことではなく、日々のこまめな運動が大切である。後で詳述するが、QOL(生活の質)を悪くするものの一つに転倒が挙げられる。その転倒を予防するためにも運動が必要である。私のお薦めは万歩計を付けてコツコツ歩くことである。健康状態にもよるが、理想的には1日8千歩、できれば1万歩を目指す。最初は千歩、2千歩しか歩けなくても1週間、1ヶ月続けていく間にだんだん歩数を増やしていく。そして8千歩なり1万歩なりになったときに、8千歩で1時間少々だと思うが、その中の5分なり10分なりを汗ばむような勢いで歩く。それが運動の一番基礎のウォーキングの秘訣ではないかと思う。

4番目は栄養で、抗酸化物質を多く含んでいる野菜や果物を摂取することが望ましい。抗酸化物質を含む食物に関しては「Dr.Terueのアンチエイジング講座」(本ホームページ別項)に記載しているのでここでは簡単に述べるだけにする。人間が年をとるということはすなわち錆びることである。鉄でも何でも錆びて黒くなっていくが、人間の体もしだいに酸化していく。だから、抗酸化、つまり酸化を防ぐような食物を体内に取り入れることが大事である。

5番目は排出するということである。キレーションという概念があるのだが、いらぬものは排出する。快眠、快便の快便にあたるもので、不要なものを排出することが必要である。

6番目の呼吸を深めるということであるが、本講座の最後にご紹介するように、「長寿十訓」で泉重千代さんは大きく息をするということをおられる。呼吸を深めるというのはいろいろな意味がある。たとえば何か困ったときに大きく溜め息をつく。大きく息をしてみると気分も変わるし緊張もほぐれる。このような呼吸も含めて深い呼吸をすることが大事である。

7番目以降の「新しい友達」、「一日1回は感動」、「何がなんでもごきげん」、「元気で長生きを決意する」というのは私が尊敬する坪田一男先生の生活そのものを示している。気分は常に陽性であるのがよい。坪田先生は125歳まで生きおつもりなので、そうすると回りに誰もいなくなってしまうかもしれない。常に新しい友達を作っていれば自分が125歳になったときにも友達はいから熱心に友達作りをするとのことである。

「一日1回は感動」であるが、この感動というのは何でもよい。朝起きて空を見たら空が青かったとか、夕方が白く大きかったとかそういう自然現象でもよいし、お孫さんが自分に向かってほほえみかけてくれたとかいうことでもよい。日々の小さな感動が大事である。

それらに繋がるのだが、「何がなんでもごきげん」にしているとよい。たとえば仕事をして今年お金を500万円稼いだとする。こんなに稼げてうれしいと思っていた人が、あるとき同窓会に行った。そこで同級生が去年の年収は1000万円だと言うのを聞いた。そのとき、自分の倍も稼ぐ人がいるとショックを受けて自分は何てみじめなのだと思ってしまう。それを思っはいけないというのが坪田先生のお話である。500万円も稼いだと思うか、500万円しか稼げないと思うか、それが全てを表している。もちろん向上心というのも必要だが、自分の現状を認めて、それに満足するというのは絶対に大事なことである。

最後の「元気で長生きを決意する」ということだが「長生きをしたいか?」と聞かれると、どうも日

本人は半分の人が長生きしたいと言い、半分の人にはしたくないと言うらしい。皆様はいかがだろうか？私は長生きはした方がいいと思っている。今この文章を読んでくださっている方は元気で長生きしようと思ってほしい。

その2もやはり日本抗加齢学会で有名な白澤卓二先生の10箇条である。まず、食事は絶対に抜かない。1日3回きちんと食べる。日本人が元気な理由は魚にあるというのがわかっているのだから、魚を食べるのがよい。「ベジフル7」というのは抗酸化物質を多く含むカラフルな色の野菜をたくさん摂っていただきたいということである。皆様もよくご存じだと思うが、お酒を飲むなら赤ワインがよい。赤ワインにはポリフェノールがふんだんに含まれる。アンチエイジング学会でもお酒を飲むなら赤ワインと皆が言っている。

～ 百寿者の秘訣とは？ その2 ～

- 食事は1日3回、バランスよく取る。絶対に抜かない
- 魚を積極的に食べる
- 「ベジフル7」を守る
- 抗酸化物質を上手に取り入れる
- お酒を飲むなら赤ワイン
- 「腹七分目」でカロリー制限をする
- 定期的・継続的に体を動かす
- 情報をアウトプットする
- ストレスは毎日解消する
- 「今日の自分」を記録する

資料：『老いない、病気になる、方法』白澤卓二著、朝日新聞社

次の「腹七分目」というのがとても大事である。腹七分目でカロリー制限と言っても無理にカロリー制限する必要はないが、少なくとも腹七分目のほうが長生きということがデータによって明らかになっている。アメリカの動物実験によれば、満腹にするチンパンジーと比べて、腹七分目、70%カロリーで育てたチンパンジーは明らかに老化が遅い。昔の日本人は、昭和一ケタから20年前半は食べたくても食べられなくて、日本人全体が腹七分目をやっていた。

しかしながら現在は飽食の時代と言われて久しいが、満腹でないと食べた気がしないという人がほとんどであり、腹七分目はすぐには無理だと思う。私はクリニックで「最後の一口を残してください」と申し上げている。勿体ないと思って最後の一口を食べてしまうと、その最後の一口を食べることによって最後にカロリーがポーンとオーバーする。カロリーオーバーしてメタボリックシンドロームになり、たとえば私のクリニックに来て採血をし、私に叱られ、最後にお金を払い、ということになる。そうすると最後の一口が勿体ないのか、お金が勿体ないのかということになる。最後の一口を捨てたとしたら、昔だったらお天道様のバチが当たるとか、目が潰れるとか言われたが、今はそうではない。最後の一口を捨てることによってカロリーは範囲内に収まる。カロリーが範囲内に収まれば医者に行く必要もないし、採血されたり怒られたりすることもない。だから経済行為としては絶対に最後の一口を残してほしい。これはすごく単純なことである。特に女の人たちに言うが、家族の残り物は食べない。絶対に食べない。勿体ないと思って食べてはいけない。勿体ないと言って食べるとカロリーはオーバーするは血糖は上がるはコレステロールは上がるはになる。だから冷蔵庫の整理をするときはゴミ箱の前です。自分の口の中ではしない。とにかく勿体ないと思ってはいけない。捨ててください。自分で自分の体の中に入れないようにしてほしい。

7番目、8番目は「定期的・継続的に体を動かす」、「情報をアウトプットする」。新しいことを取り入れるだけでなくそれをアウトプットすることが大事である、たとえば、本を読むのが好きな人は、

本で読んだことを家族や友人に話す。こんなことが書いてあったとアウトプットすることが大切である。ストレスは毎日解消する。夫婦喧嘩をしてもその日のうちに解消してほしい。何かおもしろくないことがあっても、朝起きたときに不快な気持ちが残ってはいけない。「今日の自分を記録する」というのは、自分は何を食べたかとか、何歩歩いたかとか、血圧がどうだったかとか、そういう細かな日記のメモみたいなものをつけるようにするとよい。私もクリニックで糖尿病の患者さんには記録をつけるように申しあげている。これをやっていくとその積み重ねで今月の自分、来月の自分、去年の自分、今年の自分というのがわかっていくのでよいと推奨されている。


4. 長寿と睡眠時間

ここで長寿と睡眠時間の関係について考えてみたい。

センテナリアン（百寿者） 豆知識クイズ

**第3問 健康に一番よい睡眠時間は
どのくらいでしょうか？**

5時間程度
7時間程度
とにかく寝たいだけ寝る



正解は の7時間である。統計によれば一番長生きするのは7時間睡眠の人たちのようだ。

【ワシントン14日 = 大牟田透】

米国で約110万人を対象に睡眠調査をしたところ、1日6～7時間眠る人の死亡率が最も低いことがわかった。睡眠時間が長いほど長寿になるわけではなさそうだ。

米国のカリフォルニア大サンディエゴ校と対がん協会が協力し、調査開始時30～104歳の人を6年間追跡した。米医学誌「一般精神医学論集」15日号に載った論文によると、年齢や食習慣、運動、過去の病歴、喫煙などの要因を考慮した上で、死亡率を算出した。

最適と言われることの多い8時間睡眠の人の死亡率は、6～7時間の人より1割ほど高かった。また、8時間以上の人と5時間の人を比べると、8時間以上の方が高い死亡率を示した。

研究グループは「なぜ長く眠る人たちの死亡率が高いのかは分からない。6～7時間の睡眠で健康状態が良くなるのかどうか、これから研究したい」という。

この調査に対し、睡眠の啓発活動をしている全米睡眠財団は「調査対象が対がん協会会員らに限られ、平日の睡眠時間しか調べていない。当財団は今後も7～9時間の睡眠が重要と訴えていく」とのコメントを出した。

（平成14年2月15日 朝日新聞）

睡眠時間に関してはいろいろな調査が行われているが、アメリカの研究ではだいたい7時間が最適とされている。この調査では死亡率というのを見ているのだが、睡眠時間が7時間前後の人が一番死ににくい。つまり11時に寝て6時に起きる。10時に寝て5時に起きる。9時に寝て4時に起きると家族が迷惑するかもしれないが、そういう人もいらっしゃる。4時に起きると朝食までに一仕事できるというわけだが、家族のためにそうと起きてあげてほしい。

5. 転倒予防と尿失禁対策（生活の質を高める）

東京都老人総合研究所では東京都板橋区で試験的に「お達者健診」というのを実施している。この健診は70歳以上で在宅の人を対象とし、医者にかかるほどではないが、それがあると日常生活が不便だという症状、つまり転倒とか軽い失禁とかの健康チェックを行い、心配な症状に対して早めに対処することを目的としている。元気で長生きするためにはQOL(Quality of Life)すなわち生活の質を高めることが大事である。転倒や尿失禁というのは生活の質を悪くするものの一つと考えられる。

特に80歳を超えたくらいから転倒予防が大事になってくる。転倒してしまう原因としては、バランス感覚が低下したり、関節や筋肉が弱ったり、目や耳の感覚が鈍ってしまったり、神経の衰え、薬の副作用、外的環境などが考えられる。この中で自分で防げるのはバランス感覚の低下、関節や筋力の衰えである。薬はお医者さんと相談すればいいし、外的環境も、たとえば部屋の中を片づけるとか段差があるところには目印を付けるとかいうことで防げる。視聴覚はメガネとか補聴器をつければいいと思う。バランス感覚の低下と関節や筋力の衰えは自分の日々の努力で少しずつ改善することができる。転倒しやすい人の特徴として体力、運動能力という面から言うと、やはりあまり歩いてなかったり、歩くのが遅い人が多い。体型はメタボっぽい人が多くて、下半身が重めの人が多い。

<転倒予防の6つのポイント>

1. バランスのとれた栄養をとろう

変化に富んだバランスのよい食生活を送りましょう。特に骨がもろくなる病気「骨粗鬆症」の予防にカルシウムはしっかり摂りましょう。(牛乳、ひじき、魚、ほうれん草等)

2. 運動をしよう

運動で筋肉をつけることは、転倒予防には欠かせません。適度な運動で、転ばぬ体力作りをしていきましょう。こまめに体を動かすことも大切です。

3. 整理整頓を心がけよう

ちらかった部屋には転倒の原因がたくさん。新聞を踏んですべったり、物をよけようとして転んだり、コンセントに足を引っ掛けたりします。部屋はいつも整理整頓されているようにしましょう。

4. 履き物に注意しよう

室内でのスリッパはすべり止めのついたものにしきましょう。外で履く靴はしっかり足にフィットし、靴底にはすべり止めがついているものを選びましょう。

5. 室内の安全対策をしよう

マットやじゅうたんの端は足を引っ掛けやすいので、固定するなどの処理をしましょう。階段にはすべり止めや手すり、室内の段差にあて木をするなどの対策をします。小さな段差はテープなどで解消することもできます。夜には、足もとに照明をつける工夫をしましょう。

6. いつも気を引き締めよう

自分で思っているよりも足は意外に上がっていないもの。階段や段差のあるところでは特に気を引き締めましょう。手すりのあるところでは、すぐにつかめるようにそばを歩くようにしましょう。

転倒予防のポイントとしては、まずバランスのとれた栄養、つまり骨粗鬆症予防のためにもカルシウムなどを摂ることが望ましい。部屋は整理整頓をして綺麗にしておいていただきたい。外で履く靴は運動靴のようなしっかりしたものを履いて頂きたい。気をつけているつもりでもついうっかりしているときに転倒しやすいのでいつも気を引き締めていることが大切である。

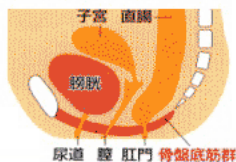
転倒を予防するための運動としてはストレッチ体操と筋力トレーニングが望ましい。トレーニングの前後にストレッチを入れることで、関節の動きがよくなる。白幡池でも行われているが、ラジオ体操はとてよくできた体操で、ストレッチ効果も筋力トレーニングも入っている。簡単なことでいいのだが、筋力トレーニングの前と後にストレッチをする。ゆっくりと1種目につき5~10回行う。とりあえず最初は朝起きたときに背伸びするだけでよい。背伸びして、それから窓を開けるとか、あるいはその場でステップを踏んでから動作にかかるとか。そういう簡単なことでかまわないから毎日毎日やっていただきたいと思う。

つぎに私自身もクリニックで尿失禁のご相談をうけることが多いので、それについて触れておこう。



失禁には咳やくしゃみをしたときにお小水が漏れてしまうタイプとトイレに行きたいと思ったら我慢ができなくなるタイプの2種類がある。前者を腹圧性尿失禁、後者を切迫性尿失禁という。特に腹圧性尿失禁、つまり咳やくしゃみで失禁するには予防法がある。体操である。膀胱を支えている筋肉を骨盤底筋群というが、これが弱くなって腹圧性尿失禁になるので、骨盤底筋群を鍛えると腹圧性尿失禁は少なくなる。腹圧性尿失禁になる人はどちらかという体重が多めの人が多いので、そういう人はメタボ対策を兼ねて体重をコントロールするとすぐよくなる。切迫性尿失禁というのは、今はかなりよい薬もあるのだが、基本的

「腹圧性尿失禁」予防方法	「切迫性尿失禁」予防方法
<p>・体操をしましょう 膀胱を支えている筋肉「骨盤底筋群」が弱くなると、お腹へのちょっとした圧力で、尿もれが起きてしまいます。骨盤底筋群を鍛える体操を続けることで、かなりの改善が期待できます。</p> <p>・適正な体重を保ちましょう 肥満になるとお腹の脂肪によって骨盤底筋群を圧迫され、尿もれをおこしやすくなります。バランスの取れた食生活で、適正体重を保つよう心がけましょう。</p>	<p>・水分を十分に摂りましょう トイレに行きたくなるからといって水分を控えるとかえって症状を悪化させてしまう場合があります。ただし、膀胱を刺激してしまうコーヒーやビタミンCの多い飲み物は控えましょう。</p> <p>・心を落ち着かせましょう トイレの事はばかり考えてしまうのも良くありません。深呼吸をして心を落ち着かせましょう。</p> <p>・排尿日記をつけましょう 1日の排尿回数や、どんなときにトイレに行きたくなるかなど、自分の排尿パターンを把握しましょう。</p> <p>・体操をしましょう 腹圧性尿失禁に比べると効果はありませんが、予防体操を続けることで、尿意の間隔が延びたり、我慢できるようになったという方が多いです。</p>



資料：上下とも「社団法人岩手県理学療法士会」 <http://www.iwate-pt.com/index.php?c=11-44>

には水分を控えるのではなく逆に水分を十分とって、トイレに行きたくなくなったらドキドキしないで心を落ち着かせることが大切である。日記につけてみると、実はそんなでもなかったという人もいらっしゃるの、排尿日記をつけるとよいと思う。また骨盤底筋群を鍛える体操をするのもいい。

ここで尿失禁予防体操をいくつかご紹介しておこう。なおこれらはいずれも社団法人岩手県理学療法士会の資料によるものである。

あおむけ体操① **腹式呼吸と骨盤底筋群の体操**



ポイント 息を吸うときに肩を上げないように、また、お腹をへこませないようにしましょう。

①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。
※肛門をきつく締めるように力を入れます。

あおむけ体操② **骨盤底筋群と股関節の筋肉(内側)の体操**



ポイント 呼吸のリズムは普通にしましょう。

準備: 膝の間に丸めたタオル、またはボールを挟みます。
①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、膝に挟んでいるタオルまたはボールをつぶします。

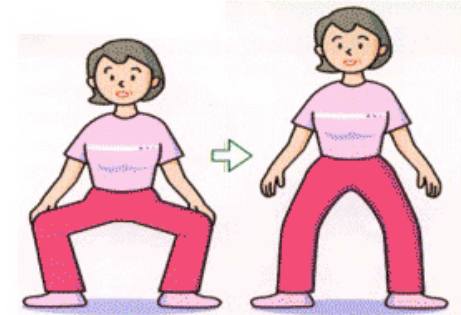
あおむけ体操③ **骨盤底筋群と股関節の筋肉(外側)の体操**



ポイント 呼吸のリズムは普通にしましょう。

準備: 両膝を腰ひも等できつめに巻いて縛ります。
①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、足を外側に向かって開きます。

立った体操① **下腹部筋と骨盤底筋群、股関節筋の体操**

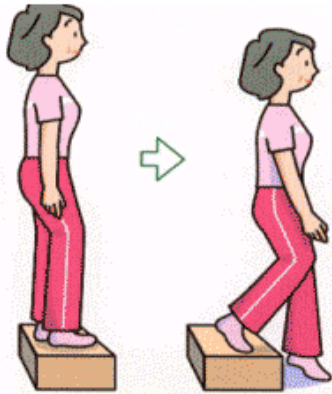


ポイント 上体を起こすようにしましょう。

①足を肩幅くらいに広げ、膝とつま先を斜め外に向けて立ちます。息を吸いながら膝を曲げます。
②息を吐きながら、体を上へ持ち上げます。同時におしっこを止めるように力を入れます。

立った体操②

日常動作での骨盤底筋群の体操



- ①ステップ台の上に立ち、息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。
- ②力を入れたまま、ステップ台からゆっくりと片足を下ろし、また戻します。

ポイント

ステップ台がない場合は、1歩前へ足をゆっくりだします。

座った体操

下腹部筋と骨盤底筋群の体操



- ①息を吸いながら、おへそを前に出すように背筋を伸ばします。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、おへそを元の位置に戻します。

ポイント

あごが上がったり、腰がそらないようにしましょう。

四つんばい体操

腹部筋と骨盤底筋群の体操



- ①息を吸いながら、お腹を大きく膨らませます。
 - ②息を吐きながら、お腹をへこませ、おしっこを止めるように力を入れます。
- (座った体操のときと腰の動きです。)

ポイント

背骨を丸めないようにしましょう。

水の話がでたので、ここで最後のクイズを出そう。皆様も水はたくさん飲むように言われると思うし、私も夏場はよくお水を飲んでくださいと申し上げる。では、健康に一番よい水の摂取量はどのくらいだろうか？

センテナリアン（百寿者） 豆知識クイズ

第4問 健康に一番よい水の摂取量は

一日あたりどのくらいでしょうか？

500cc程度

1～1.5リットル

2リットル以上



日本人の場合、一応正解は の1～1.5リットルである。本によっては2リットルと書いてあるものもあるが、だいたい体重の三十分の一くらいが適量である。だから60kgを超えている人だと2リットル以上になっていく。夏場はもう少し多いと思うし、冬場は水分を摂ろうと思ってもなかなか1.5リットルから2リットル近く摂るのは大変である。

水の種類であるが、水道水には塩素等が含まれているので、1.5～2リットル水を飲むときは、できれば水道水ではない方がよい。売っている水には硬水とか軟水とかがあるが、特に硬水の場合は薬によっては吸収が悪くなることがあると言われている。横浜は水がいいので薬を飲むくらいのコップ1杯程度の水であれば水道の水でもよいと思うが、一度沸かしてから冷ました湯冷ましが一番よいと言われている。

朝、起きがけに水分を摂るといのは二つの意味がある。一つは寝ている間に皮膚から失われた水分を補うという意味であり、二つ目は胃袋を目覚めさせるという意味である。朝、水を飲むと胃袋は水によって物理的に膨れる。胃袋が物理的に膨れたことが信号となって（これを反射という）腸と小腸の間の回盲部が開く。そうすると大腸が動いて健康なお通じに結びつく。そういう意味で朝一杯飲むのはお水であってもお湯であってもお茶であってもよい。ただ、お茶やコーヒーを多量に飲むと利尿効果が上がってしまい、体の水分が失われてしまう。またジュースは糖分が多いのでこれも多量に飲むのはよくない。1日1.5リットルのうちに混ぜるのはよいが、全部それで摂るのはよくない。ペットボトル症候群といって、夏場に若い人がいきなり糖尿病みたいになることがある。そういうのは避けた方がいい。

6. 百寿者の言葉

最後に泉重千代さんの「長寿十訓」をご紹介します。泉重千代さんは大還暦を迎えることができた世界でたった二人のうち一人である。120歳で迎えた大還暦のときのエピソードがある。「長寿の秘訣は？」というインタビューに対し「長寿の秘訣は二つある」、「それは酒と女だ」と答えた。さらに「女性はどういう方がお好みですか」という問いに対して彼は答えた。「年上の女だな」と。そう言って彼はまわりを大爆笑させた。泉さんは当時120歳。アルル地方のジャンヌさんはその後120歳を超したけれど、彼女もそのときは泉さんより若かった。ここに示した泉重千代さんの「長寿十訓」のうち、3つでも4つで心に留めていただければ幸いです。

長寿十訓（泉重千代）

- 1 万事くよくよしないがよい
- 2 腹八分めか七分がよい
- 3 酒は適量ゆっくりと
- 4 目覚めたとき深呼吸
- 5 やること決めて規則正しく
- 6 自分の足で散歩に出よう
- 7 自然が一番さからわない
- 8 誰とでも話す笑いあう
- 9 歳は忘れて考えない
- 10 健康はお天とう様のおかげ

資料：『行き方上手の生活法』前坂俊之著、海竜社

右上下写真資料：「Wikipedia」 『泉重千代』脚注

「健康長寿ミュージアム」より

<http://www.pdfworld.co.jp/museum/shiryo/izumi/izumi.html>



参考文献

- ・『「古い」に勝つ！10の秘訣』坪田一男著、宝島社
- ・『老いない、病気にならない、方法』白澤卓二著、朝日新聞社
- ・『長寿と遺伝子』白澤卓二著、日経BP社
- ・『生き方上手の生活法』前坂俊之著、海竜社
- ・その他

参考閲覧サイト

- ・『社会実情データ図録』 <http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1630.html>
<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1163.html>
- ・<http://www.inetmie.or.jp/~kasamie/SuiminCyoujyu0215Asahi.shtml>
- ・『東京都老人総合研究所発行』 「老人研情報」no.183
http://www.tmig.or.jp/J_TMIG/books/rj_pdf/rj_no183.pdf
- ・『社団法人岩手県理学療法士会』 <http://www.iwate-pt.com/index.php?c=11-44>
- ・『健康長寿ミュージアム』 <http://www.pdfworld.co.jp/museum/shiryo/izumi/izumi.html>

著作権は榊原映枝または医療法人社団 若梅会 さかきばらクリニックに帰属します。本サイトに掲載されているすべての文章、イラスト、写真などの無断転載を禁止します。