

ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第34号

特集

少子高齢化を考える



妙高山：上越市



一般財団法人

健康医学予防協会

少子高齢化を考える

はじめに

「少子高齢化」と「地球温暖化」という言葉が新聞紙上に出ない日はないと言っているくらい、この二つの問題は当面する大問題です。地球を取り巻く温暖化現象（温室効果ガス）の問題はスウェーデンの少女グレタ・トゥーンベリさんの力強い大胆な行動によって一躍有名になりましたが、ここでは問題を前者の少子高齢化に絞って考えてみたいと思います。

1. 少子化問題

まず少子化問題について見てみます。少子化は人口に直結する問題です。地球規模で見ると実は人口はまだ増加傾向にあります。これは主に開発途上国、特にアフリカのサハラ砂漠以南で増加しているからです。これに対して出生率が人口補充水準に満たない少子化国は主に先進国に

見られ、それは図1に見られるように世界独立国196国の約2/3を占めています。現在のわが国の合計特殊出生率は1.42で、1975年以降人口は連続して低下し、2019年に生まれた子供の数は遂に90万人を割りました(図2)。現在わが国の人口置換水準を保つ出生率は2.07です。

ここでちょっと用語の説明をしておきます。平均寿命とは今生まれた子供が後どれくらい生きられるかという余命を意味します。また合計特殊出生率とは出産が可能とされる年齢(15〜49歳)の女性の平均子供数のことで、そこには未婚女性も含まれます。人口再生産の指標です。人口補充水準は別名人口置換水準とも言い、人口が増えもせず減りもしない安定した水準のことです。

日本の人口推移を超長期的に見ると長い間平衡状態にありましたが明治以降は二度の大戦にもかかわらず、

少死化もあって非常な勢いで増加しました。しかしその後出生者数は1975年の170万人から減少の一途をたどりました。この傾向は今後約一世紀以上の長期にわたると予想され、その結果50年後は総人口が

1億を割り、100年後は6000万人台と現在より半減するという試算もあります。社会が多産多死から少産少死へ変化し、人口が減る現象を「人口転換」と呼びます。戦争や飢餓、疫病によらない人口転換は世



図1

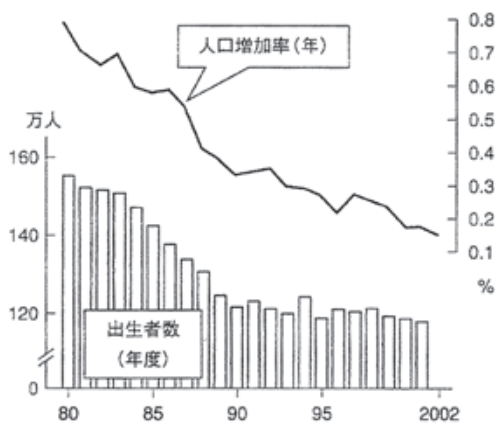


図2 人口増加と出生者数



新潟南病院名誉院長
新潟大学名誉教授
柴田 昭

界史的にみても珍しいものです。

さてこの少子化の原因ですが、大きく分けて①文化の影響ないし社会意識の変化（ジェンダー革命）と②経済的要因に分けることができます（表1）。もっとも大きな原因は非婚化、晩婚化です。これには男女の結びつきの変化という結婚観の揺らぎを無視できません。非婚化にもかかわらず sex partner は不変という報告もこれを裏付けるものでしょう。また若い男女を取り巻く環境も変わりました。婚活活動が盛んであるにも関わらず結婚数は減少し、以前の

- ①非婚率の上昇
- ②既婚女性の出生率低下
晩婚化
- ③女性の社会進出
ジェンダー革命
- ④経済的原因
子育てコストの上昇
- ⑤必然論：シュンペーター

表1 少子化の原因

ような見合い結婚はすっかり影を潜め、結婚披露宴すら少なくなりました。このほか単身者の生活が便利になったことや経済的要因なども挙げられます。

晩婚化については2016年の女性の初婚年齢は29・4歳とそれまでの20年間で3歳以上上昇し、これは受胎率の低下につながります。このような女性の晩婚化の原因には高学歴化、社会進出、男性に対する高い要求度などがあげられます。また子育てコストや教育費の上昇、育児施設の不備、家庭や子供を持つ女性の職場での不利な待遇といった経済的要因も重要な要因です。

これらとは別に異彩を放つ意見は20世紀の優れた経済学者シュンペーターの見解です。曰く「資本主義は非常な成功をおさめるだろうが、一方人間の欲望と技術が飽和状態に近づく」と出生率は低下し、人口の絶対数が減少に向かうという社会現象がおこる」と。ただし彼自身は「このような状態になるのは疑いもなくはるか先の話であるが」と述べています。しかしその死後70年を経ずして早くもこれが現実化しつつあるといえます。

2 少子化対策

少子化、人口減少などに対しては各国ともいろいろと政府レベルで対

策を練っています。注目されるのはフランスです。以前この国は著しい少子化で亡国減少と言われましたが、思い切った長期にわたる少子化対策、すなわち児童手当（第2子以後にも適用）、出産手当、産休、育児施設の充実などが計られ、これが成功して各国の注目を集めました。しかし例えばスウェーデンでは1965年ころから出生率が低下したため、フランスの案に準じた施策を取り入れ一時成功したかに見えましたが、その後再び減少に転じました（図3）。このような施策が限定的な効果しか生まないことを示唆しています。わが国でも少子化担当相を設け、1994年の

エンゼルプラン、1999年の新エンゼルプランなどが立案され、2003年に少子化対策基本法が成立しました。しかしこのような国策には財政的な問題もあり、限界があるように思われます。

人口減少にはメリットとデメリットがあります。メリットとしては人々の平均所得を上昇させ、生活面や空間面にゆとりを作り、犯罪を減少させ、地球環境への圧力も減少するという説があります。デメリットと

してはまず労働力の不足などがあり、人手不足はすでに現実のものとなっています。その対策としてはまず①定年の延長があります。高齢者の就業促進で、現に高齢者雇用安定法などがあります。また特に制度化されたものではありませんが、現に老老介護とか祖母の二度目の子育てなどはすでに現実化しています。しかし高齢者の就業促進は個人の生活信条や思想の問題もあり、また企業側の負担増など簡単ではありません。②老人の定義変更もあります。国連の老人定義（65歳）に対してこ

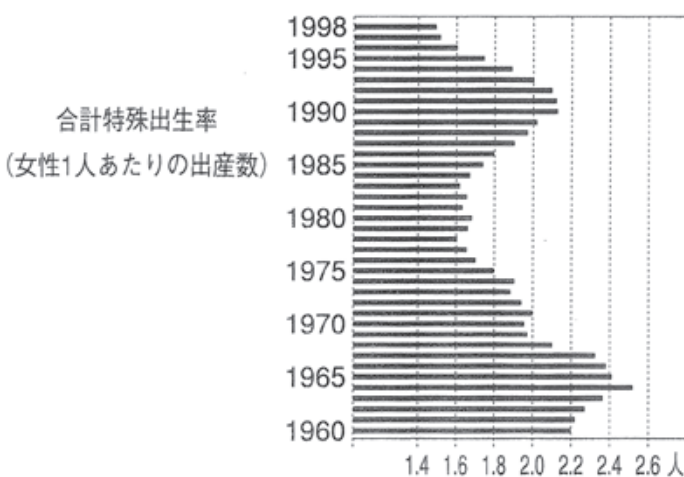


図3 スウェーデンの実験（世界銀行, SCB）

れを70歳ないし75歳に引き上げ、福祉サービス、年金などの社会保障を見直す方法です。わが国でも目下国家公務員定年延長法案が審議されています。③女性の社会進出、就労促進ですが、これは少子化の原因と表裏一体の関係にあり痛し痒しです。④産業構造を労働集約なものに変え、製造業からサービス業などの知識型産業への転換、さらには技術革新によって人手から機械への労力移転、通信技術の飛躍的進歩による業務の外国へのアウトソーシングや出勤しない家庭での就労（フリーランス契約とかりモートワークなどと呼ばれています）などいろいろ試みながざれつつあります。しかし看護、介護などロボットなどで代替できにくい職種もあります。⑤外国人の受け入れ、つまり移民があります。わが国での外国人の就労人口は2019年に165万人と5年間に倍増しており、これなくしては立ち行かない業種も多くあります。さらに違法滞在者も8万人と報告されています。これら移民の問題は現在欧州連合E.Uを揺るがす大きな問題になっていることはご承知の通りです。文化の違い、治安の問題などがたとうまくいったとしても、移民が高齢化した場合の社会保障など解決しなければならぬ問題は多くあります。

3 高齢化の問題点

高齢化社会 aged society とは高齢化人口比率が7%以上の社会を言い、高齢社会 aged society とはこの比率が14%に達し、これが持続されている社会を指します。2018年のわが国の平均寿命は男子が81・25歳、女子が87・32歳で、統計年度にもよりますがこれはこのところ世界最高レベルです。65歳以上の高齢者は2025年に総人口の30%を超え、2040年には35%を超えると予想

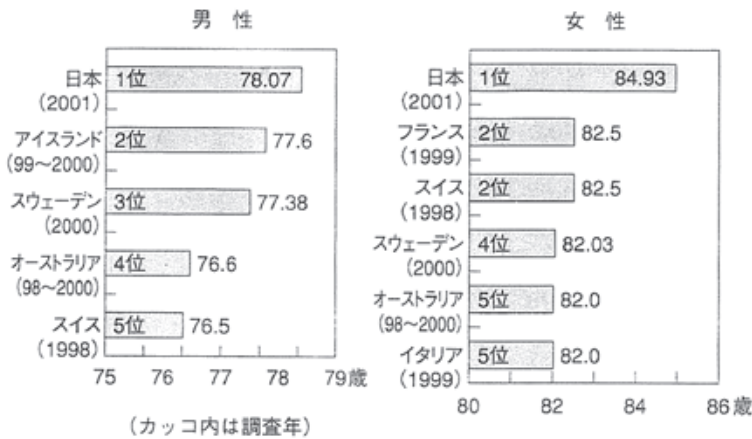
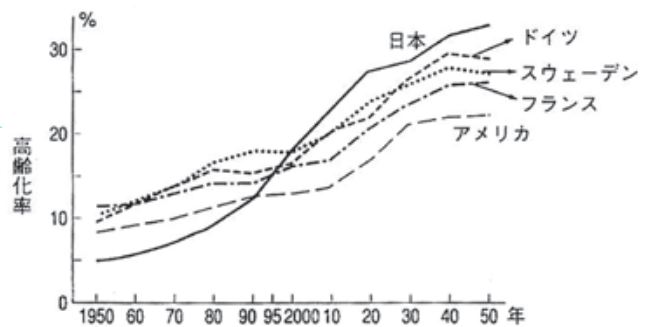


図4 平均寿命の国際比較 (厚生労働省)

されています。文字通り高齢社会です (図4)。しかもこの高齢化のスピードは世界最速です。高齢者人口が7%から14%まで増えるのに要した時間をみると、フランスが115年であったのに対して、日本のそれはわずか24年と人類史上例を見ないスピードです (表2)。世界の平均年齢は2040年には40歳に達し、その約半数が高齢者に該当するだろうといわれています。1975年の平均年齢が22歳であったことを考えると、その勢いの速いのは驚かされます。そうなると人口構成は図5のように安定したピラミッド型から逆三角に近い極めて不安定なものになります。ポール・ウォーレスという人はその著書のなかで、この現象を地震になぞらえて gerontone (年齢構成震災) と呼び、すでに余震の段階にあり耳をすませば地鳴りが聞こえてくると述べています。



(総務庁統計局、国立社会保障・人口問題研究所、国連資料)

高齢化率 7→14%		
日本	24年	1970年→1994年
アメリカ	71	1942→2013
ドイツ	40	1932→1972
フランス	115	1864→1979
スウェーデン	85	1887→1972

表2 高齢化率の国際比較

る最大の問題は人口と高齢化です。年少人口と老年人口を合わせたものを従属人口と呼びます。これを若い生産人口で除した値は1990年代が43・5%であるのに対して2050年にはこれが87%に跳ね上がると見込まれています。わが国で高齢者一人を何人の現役世代が支えているかを見ますと、(図6)で示すように1950年代は12人であったのに対して2020年で2.3人、50年には1.7人にまで低下するという試算もあります。

高齢社会になると一般に①貯蓄率の低下 ②技術革新の停滞 ③消費需要の減少 ④消費構造の固定化 ⑤投資意欲の減退などがもたらされ

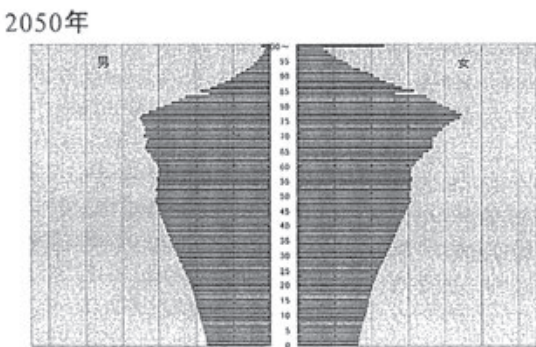
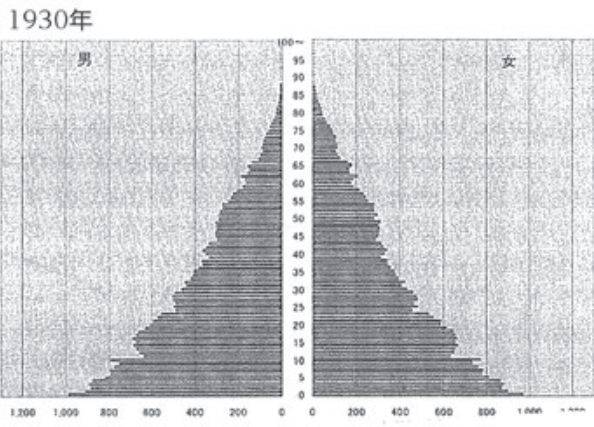


図5 日本の人口ピラミッド

ます。
産業構造が人口構造に左右されることは論を待ちません。住宅産業や建設業は次第に低調となり製薬業、ヘルスケア産業、娯楽産業などが盛んになると考えられます。
もっとも大きな問題は社会保障費：端的に言って年金の問題でしょう。人口動態の推移をみればこれが確実に大きな問題になることは以前からわかっていた問題で、一般の人々の間でも将来年金は減額あるいはもたえなくなるのではないかと危惧する声が広まっています。わが国で積立方式ではなく現役世代が老年世代を支える賦課方式を取る以上、この制度が人口増加を暗黙の前提条

件としたものであるので不安定になるのは当然でしょう。おそらく今後は公的年金以外の民間プランを組み合わせたリスクリファクターを抱えた自己責任の時代になることが予想されます。
次に個人の一生の後半、すなわち長男の結婚、末子の学校教育終了後の生存期間を大正時代と昭和55年を比較してみますと男性では7年から22年に、女性は10年から30年と延長しています。動物の場合多くは生殖活動が終われば一生を終わりますが、ヒトの場合は例外でこの長くなった「後生殖期間」を如何に過ごすかは大きな社会問題となります。しかもこの期間は複数の疾患を持ち

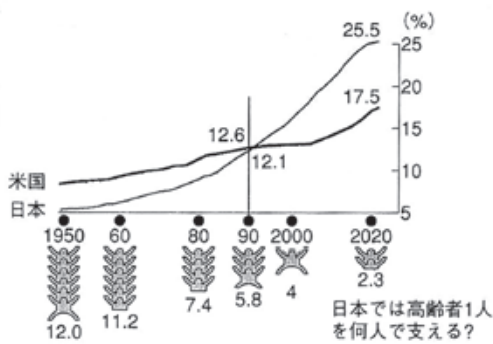


図6 高齢者(65歳以上)人口の対総人口比

usability)の人が増加して自己否定に傾きやすくなるのです。この期間を生き生きと生きがいを持って生きていくかは大きなテーマです。「生きがい」とは価値観の問題です。医学の領域では近年 quality of life(QOL)という概念が重視されています。この「QoL」という言葉を如何に訳すべきか、生命、寿命、人生、生活、一生などいろいろあります。また quality of life によってさまざまです。価値観の問題は医学を含め自然科学では解決できません。そもそも科学は人間存在の根本問題を取り扱うことができないのです。
もう一つの問題は所帯人員数の実

- 柴田 昭 略歴**
- 1930年生まれ
 - 1955年 新潟大学医学部卒業
 - 1960年 東北大学大学院修了
 - 1970年 秋田大学医学部助教授
 - 1975年 同教授
 - 1977年 新潟大学医学部教授
 - 1990年 同付属病院長
 - 1992年 同医学部長
 - 1993年 日本内科学会会頭
 - 血液学会会長
 - 1994年 アメリカ内科学会名誉会員
 - 1996年 名誉教授 立川総合病院院長
 - 2001年 新潟南病院名誉院長

態です。1955年には全所帯の3/4は3人所帯以上で構成されていたのに対して、1992年には2人以下の所帯が全体の1/2近くになっています。独居所帯も1000万を超すようになりました。これがひいては限界集落を招き市町村の消滅危機を招きつつあります。政府は2014年から「地方創生」を掲げて色々政策を行っていますが、成功したとは言えない状態です。
終わりに
縷々述べてきましたが少子高齢化は健康を考える上で最も基本的な問題です。この現実から目をそむけず、恐れずに叡智を傾けて立ち向かっていく必要があります。



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院

院長

山本 智章



ほねのお話

34

骨粗鬆症治療と顎の骨

骨粗鬆症治療中の患者さんから時々こんな質問をされます。「骨粗鬆症のお薬があこの骨を溶かすって聞きました、私は大丈夫ですか？」というものです。

過去30年の間に骨粗鬆症の治療薬は大きく進歩して多くの有効な薬剤が臨床に登場しました。特にビスフォスフォネート製剤というお薬は骨の代謝をコントロールして骨が減るのを予防し、骨密度を増加させることができるため、世界中で骨粗鬆症治療に広く普及しました。ところが2003年頃から骨粗鬆症治療患者さんの口腔内の問題が指摘され、顎骨壊死という重篤な疾患がこの骨粗鬆症治療薬と深い関係があるのではないかとの研究報告が出てきました。歯を抜いた後に創が閉鎖せず、骨が露出するような事態が薬の副作用の1つとして注目されたのです。特に米国では製薬メーカーを巻き込んで訴訟にまでなる大きな社会問題にも発展しました。もともとビスフォスフォネート治療は骨を壊す破骨細胞に作用して骨吸収を強く抑制するた

め、骨代謝回転の低下が生じます。そこに歯科治療によって感染のリスクが高い状態が出現すると骨髄炎を伴う骨壊死に進展してしまうのではないかと考えられたのです。実際には骨粗鬆症でビスフォスフォネート治療を行っている患者における顎骨壊死の発生率は0.01%と極めて低く通常の骨粗鬆症治療ではほとんど心配ない程度ではありますが、顎骨壊死は食事摂取にも影響する重大な疾患であり、予防が大事になります。歯科の先生方からは骨粗鬆症治療中は抜歯など歯の治療ができないのではないかと心配の声も出ていました。2016年に骨粗鬆症治療と顎骨壊死について正しい情報を整理するために多くの学会の専門家が集まって検討し、ポジションペーパーという意見書を発表しました。その中の結論は、顎骨壊死はすべての骨粗鬆症治療薬に関係するのではなく、ビスフォスフォネート治療など骨吸収抑制剤治療のまれな副作用であり、口腔内感染が主因となる骨髄炎であることが明記されました。また口腔内の感染予防や治療が重要であり、抜歯など侵襲的な治療が必要な場合は骨粗鬆症治療薬の休薬を待たずに実施すべきとされています。

ます。新潟市医師会と新潟市歯科医師会では骨粗鬆症治療における顎骨壊死予防のための共通マニュアルを昨年作成しホームページにアップしています。骨の健康維持と口腔ケアはどちらも健康長寿のための重要なポイントです。骨粗鬆症治療をきっかけに歯の健康も一緒に考えていきましょう。

歯周病セルフチェック 次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- とくどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿うみが出たことがある。



現代人の

健康体力づくり

ウエルエイジング
プログラム

上月 篤子

Vol.24

生涯現役の体づくり

免疫力を上げて日々健やかに

世界を襲った新型コロナウイルス

2020年の幕開けは、オリンピック、パラリンピックを迎えるための様々なイベントや選考を兼ねた競技会が予定され希望と期待にあふれるものでした。その後、新型コロナウイルスが世界中に蔓延する事態となり状況は、一変したと言っても過言ではありません。実際に私の仕事にも大きな影響があり、予定されていた仕事の中止、延期が相次ぐ状況です。きっと皆様のお仕事やご家庭でも様々な状況下で予定の変更や急な対応に迫られたことと思います。また、マスクの不足や、トイレトペーパーの入手が困難になる等、私たちの生活に与える影響は、計り知れないものがあります。この春号が皆様のお手元に届く頃には、収束へ向けての道筋が見えていることを願う

ばかりです。

新型コロナウイルスは、人に感染することがわかってきているコロナウイルスの仲間の7種のうちのひとつということですが、毎年秋冬の寒い時期に猛威を振るうインフルエンザとの違いは、未知の部分が多く、どのように広がるか等についても、解明されつつあるものの未だわからないことが多く、治療用のワクチンが開発されていないことです。まさしく私たちは、新型コロナウイルスという目に見えない敵と戦っているという状況です。新型コロナウイルス予防には、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、咳エチケットや手洗いなどが有効で、一人ひとりの心がけが大切とされています。そこで今回は、少しでも抵抗力を高め、日々健やかに過ごすために日常生活で出来ることをご紹介致します。

免疫とは？

免疫とは、目に見えない外敵（ウイルス、細菌等）から体を守る力と言えます。また、体の外から侵入しようとするウイルスや細菌から身を守るだけではなく、体内で変質した自分自身の細胞（がん細胞等）から身を守るのも免疫の機能によるものです。私たちの体を「免疫II疫（病）から免れる」ために日夜休みなく働いてくれている自己防衛システムなのです。もし、私たちの体にこの機能が備わっていないかったら、目に見えない空気中のウイルスや細菌カビ等を吸い込んだ場合、自己防衛することが出来ず、体調を崩し何らかの病気にかかってしまうでしょう。この免疫のシステムは、15歳までに出来あがり、20歳を超えると落ちて行くと言われています。こうした免疫

の機能を維持し高めておくことは、生命を保つうえでとても重要なことです。

最近こんなことが気になっていませんか？

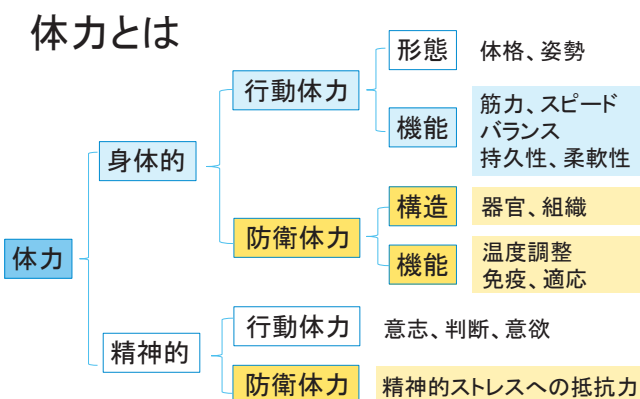
- 最近体調を崩しやすい
- 風邪をよくひく、または、長引く
- 肌が荒れやすくなった
- 下痢をおこしやすい
- 疲れやすい

心当たりのある方は、「ご自身の体を外敵（病原菌、ストレス等）から守る力が弱っている可能性があります。様々なストレスや不規則な生活、アンバランスな食事、また、大気汚染等、現代は、免疫力を低下させる原因が至るところにあります。それでは、日々

の生活の中でどのようなことに気を付けて行けばよいのでしょうか？

行動体力と防衛体力

具体的な内容に入っていく前に、フィットネスインストラクターの立場としては、ここでもう一度、体力の定義を紹介させて頂き、「行動体力」「防衛体力」の両面の維持、増進をお勧めしたいと思います。体力は、「人間の活動や生存の基礎となる身体的能力」と定義されます。大きく分けると「行動体力」と「防衛体力」の二つが



あります。「行動体力」というのは、行動を起こし、継続し、正確に行うための身体的能力のことです。そして、もう一つが「防衛体力」です。これは、健康や生命をおびやかすような、さまざまな外的ストレスに対する抵抗力のことです。つまり、外的環境や病原菌、不眠や疲れ、精神的ストレスなどから心身を守る力が防衛体力です。また、「行動体力」「防衛体力」どちらにも身体的な面と精神的な面があります。気力体力という言葉があるように、仕事や私生活において体力面も充実している、精神的にも前向きに積極的に取り組めることが理想ですね。「行動体力」と「防衛体力」は、いわば車の両輪のようなものと言えます。いくら筋力や全身持久力があっても、精神的なストレスが多く、休養も十分に取れない状態が続けば「防衛体力」が低下して体調面にも悪影響を与えてしまいます。また、長年運動不足で肥満傾向の方がウォーキングや筋力トレーニング、ストレッチ等を継続することによって、基礎体力が付き、体調が整い生活習慣病などの病気のリスクを減らすことが出来れば、「行動体力」が整うことで「防衛体力」も高められたこととなります。それでは次に日々の生活の中でどのようにしたら「行動体力」「防衛体力」のバランスをはかり体のコンディションを整え免疫力を高められるか？をこの紹介して行きます。

生活習慣を見直して免疫力を高めましょう

- 食事のバランスが偏りがち
- 運動不足を自覚している
- 肥満傾向にある
- 睡眠不足になりがち
- とてもストレスを抱えている

現代人が誰しも陥りやすいことばかりですが、健康づくりの要素は、食事からの栄養、日々の活動量、そして休養のバランスです。免疫力を高めるためにも栄養、運動、休養のバランスを心がけることが必要不可欠です。健康なからだづくりが免疫力アップのキーワードです。

① 適度な運動をする

血流を促し、免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。愛犬の散歩、自然を楽しみながら

ストレッチで血行促進&疲労回復！



・ふくらはぎのストレッチ
足を前後に広めに開き、前足の膝を曲げて腰を前方に押し出すようにして後ろ足のふくらはぎを伸ばします。

★ふくらはぎは、第2の心臓です！



・股関節&背中ストレッチ
足を広く開き、両手を膝の内側に置きます。手で膝を押さえながら上半身をひねり、肩を入れます。



・腿の裏側のストレッチ
椅子に浅目に腰かけて片方の足の膝を伸ばします。

息を吐きながら上体を前に傾け腿の裏側を伸ばします。

※腿の裏側のハリは、腰への負担が増大します。

- * 壁や椅子を使用して、マイペースで行いましょう。
- * 姿勢保持の時間は、10~20秒程度が良いでしょう。
- * 気持ち良く伸ばせる範囲で行いましょう。

のウォーキング、お仕事の合間の軽い体操等、どれも簡単に取り組むことが出来て精神的にもリフレッシュすることが出来ます。逆に運動もオーバーワークになりすぎは、逆効果になりかねません。運動による疲労が回復出来ず蓄積して行くと、「防衛体力」も低下させ、免疫力にも影響を与えます。「適度」と「楽しみながら」がポイントです。

・ちょっと運動不足かなと感じる方
今よりもプラス10分活動量を増やす工夫をしてみましょう。

・運動習慣のある方
よくありがちなのが運動後、ストレッチ等のケアをせず、疲労が蓄積して筋肉のハリなど強くなってしまふことです。運動習慣のある方程運動後のケアも大事にして下さい。

運動により活動量が増えることのリットは、筋肉や骨格に与える影響だけでなく、脳も活性化させ精神的にもリフレッシュすることが出来、免疫機

能を向上させる効果もあります。

② バランスの良い食事を心がけましょう

毎日の食事は、私たちの生きる基本とも言えます。人間の体は、口から肛門まで長く続くトンネルのような構造になっています。食事や呼吸をするたびにウィルスや細菌にもさらされています。そのため免疫細胞の約6割は、腸に存在していると言われています。バランスの良い食事を心がけること、そして、腸内の免疫細胞を活性化できる食事をとっているかが食事のポイントになります。最近では、発酵食品が注目をあびています。腸内環境を整えるためには、腸内の善玉菌を増やすことが重要です。善玉菌と言えば、すぐに浮かぶのが乳酸菌です。乳酸菌は、古くからヨーグルト、チーズ、漬物、清酒などの発酵食品の製造に使われて来ました。乳酸菌は、それ自体が善玉菌で、ほかの善玉菌のエサにもなります。日本には、古くから受け継がれて来た、味噌、醤油、納豆、ぬか漬け、たくあん等の多くの発酵食品があります。これらの発酵食品を食事に取り入れることで腸内を善玉菌優位の状態に保ち体の免疫力や解毒効果を高める効果もあります。

また、体を温める食べ物として

野菜：シヨウガ、唐辛子、ニンニク、ニラ、長ネギ、ゴボウ、玉ねぎなど

魚介類：アジ、イワシ、エビ、カツオなど

肉類：羊肉、鶏肉など

ほんの一例ですが、発酵食品とあわせて積極的に摂りましょう。

③ 質の高い睡眠をとる

睡眠は、身体の疲労回復だけでなく、脳の健康にとっても非常に重要であることが明らかになってきています。たとえば、睡眠中には成長ホルモンが分泌されたり、免疫力が増強されて身体組織の修復が行われたり、日中の情報や記憶が整理・定着されたりしています。心身共に昼間の活動の緊張から解放され、リラックスして眠ることが出来れば翌日の体調も整い、集中力も高まりますが、不眠が続くと日中の集中力、注意力の低下や体調不良を招きます。入眠時にお気に入りのアロマの香りを取り入れたり、リラックス出来る音楽を聴くことも質の高い睡眠につながります。

理想の睡眠時間は、大人 6〜8時間

④ 入浴で身体を温める

サッとシャワーだけで済ませずに、ゆっくり入浴することで、身体を芯から温め血液循環を促進し、老廃物を取り去り、疲労回復を助けます。38〜40℃ぐらいのぬるめのお風呂は、交感神経から副交感神経に切り替わり、自律神経の働きにも影響

を与えリラックス効果が高まります。

私たちの体は、日中は、交感神経が優位になっています。忙しい状態が続くなど、常時強いストレスがあると体が戦闘状態から抜け出せなくなり不眠などの症状を引き起こします。副交感神経は、身体を休める方向に働きますので、日中の適度な緊張からリラックスへ、お風呂で上手にスイッチON、OFFしましょう。

⑤ 笑う門には福来たる

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。免疫細胞の一つであるナチュラルキラー(NK)細胞の活性を測定したのですが、大笑いした後では、NK細胞活性が特に目立って上昇していたそうです。さらに、笑うことは、インナーマッスルをとてもよく刺激し、ストレス解消にもつながります。

色々とお伝えしましたが、免疫力を高めることは、何か一つのことだけをやれば良い、食べれば良いという単純なものではなく、精神的なことも含めた生活全般をより良い方向へ向けて整えて行くこともありません。新型コロナウイルスという大きな脅威の中で私たちが日常出来ることは、小さなことかもしれませんが、食生活、日々の活動と休養、気持ちの持ち方などを気遣って行くことで防衛体力も整い、免疫力も高められることでしょう。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

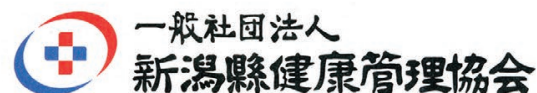
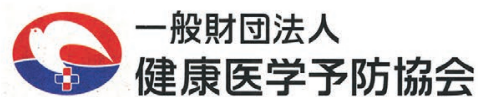
Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ医学協会
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。

健診で 医療の未来を 変えたい。



日健協グループは、
健康診断・人間ドックを実施しています。

一般財団法人 日本健康管理協会

本部 東京都中央区京橋 1-6-1 三井住友海上テプコビル 3F	新宿健診プラザ 東京都新宿区歌舞伎町 2-3-18	伊勢崎健診プラザ 群馬県伊勢崎市中町 655-1
	山形健康管理センター 山形県山形市桜町 4-8-30	とちぎ健診プラザ 栃木県小山市駅南町 6-14-18

一般財団法人 日本健診財団

高井戸東健診クリニック 東京都杉並区高井戸東 2-3-14	ほたるの里健診センター 長野県上伊那郡辰野町辰野 1477-6
---	---

一般財団法人 健康医学予防協会

新潟健診プラザ 新潟県新潟市中央区紫竹山 2-6-10	長岡健康管理センター 新潟県長岡市千秋 2-229-1
東新潟健診プラザ 新潟県新潟市東区はなみずき 2-10-35	下越巡回健診センター 新潟県胎内市星の宮町 18-6

一般社団法人 新潟県健康管理協会

健康会館
新潟県新潟市中央区新光町 11-1

私たち日健協グループは、健診を通じて
日本の予防医療に貢献いたします。

進め、健診。