

キャスター

草野仁氏推薦！“映画鑑賞” or “推し活” 健康寿命を縮めるのはどっち？

# 100歳でも元気なのはどっち？ 長生きする人・しない人の習慣

2024年1月23日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は秋津壽男著『100歳でも元気なのはどっち？ 長生きする人・しない人の習慣』を2024年1月23日(火)に刊行いたします。

## 誤情報に惑わされずに100歳でも元気でいるために

健康的に長生きできる「健康寿命」への関心は年々高まっており、病院選びから、がん治療、薬、食、日常習慣など様々な分野の健康情報が巷に溢れています。しかし、どの情報が合っているのかわからなくなることもしばしば。

そこで本書では、テレビ東京系『主治医が見つかる診療所』でもおなじみの医師 秋津壽男 先生が、健康に関する、誤解を生じさせやすい40個のトピックを用意し、それぞれについて医学的知見に基づいた正しい知識と健康法をご紹介します。

やさしい言葉で「長生きする人の習慣、長生きしない人の習慣」を比較しながら解説します。体調を崩しやすい寒い冬、ぜひ一読いただきたい一冊です。

## タイトル:100歳でも元気なのはどっち？ 長生きする人・しない人の習慣

著者:秋津壽男

ページ数:216ページ ISBN:978-4-86667-659-3

価格:1,485円(10%税込) 発行日:2024年1月23日

### 【目次】

- 第1章 いちばん大事な「病気と医療」習慣
- 第2章 意外と知らない「薬」の習慣
- 第3章 100歳で差がつく「体づくり」の習慣
- 第4章 がんばり過ぎず健康に！「食」の習慣
- 第5章 知らないと怖い「日常生活」の習慣

### 【著者プロフィール】



## 秋津壽男(あきつ・としお)

秋津医院院長。

日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本医師会公認スポーツドクター、日本体育協会公認スポーツドクター、日本禁煙学会認定禁煙専門医。

1954年(昭和29年)和歌山県生まれ。1977年大阪大学工学部を卒業後、再び大学受験をし、和歌山県立医科大学医学部に入学。1986年に同大学を卒業後、循環器内科に入局し、心臓カテーテル、ドップラー心エコー等を学ぶ。その後、東京労災病院等を経て、1998年に品川区戸越銀座に秋津医院を開業。

現在、『主治医が見つかる診療所』(テレビ東京系)にレギュラー出演中。著書に『放っておくとこわい症状大全』(ダイヤモンド社)等がある。



長生きする習慣はどっち？

## 体調不良のときは“総合病院に行く”or“かかりつけ医に相談する”

それぞれの病院には、各段階に適した役割があります。たとえば、総合病院や大学病院は、手術や検査のために高度な設備を用意しています。しかし、患者さんを多数抱えているため、どうしても一人ひとりの体の変化には気づきにくいものです。

その点、診療所やクリニックにかかりつけ医がいると、患者数も限られているため、「以前に比べると、少し痩せましたね」というように、**体の些細な変化にも気づいてもらえて**、がんなどの大病の早期発見につながります。

さらに、手術が必要になった場合にも、かかりつけ医がとても大切になります。「確かな腕をもち、人柄も良い、最高の医師を紹介してほしい」とかかりつけ医に頼めるかどうか。それができれば、大学病院にせよ、公立病院にせよ、腕のたつ信頼できる医師のいる医療機関を紹介してもらうことができます。その意味でも、普段から、**かかりつけ医を作っておくことが大切**なのです。

長生きする習慣はどっち？

## “早朝のランニング”or“食前のウォーキング”を日課にする

朝は、活動的な一日を過ごすために必要な交感神経が優位になっていきます。交感神経が優位な状況は、血圧が上昇し、夜間の脱水も加わって血液が凝固しやすい状態です。このときにランニングをすると、脈拍が増えることで血圧がさらに上昇し、**心筋梗塞のリスクが非常に高くなる**のです。

一方、ウォーキングは、体に大きな負荷をかけずに行うことができる運動です。ウォーキングで取り入れられた酸素は、体内に蓄積している脂肪やグリコーゲンを燃焼させてくれます。また、適度に筋肉がつき、基礎代謝量が増えることで脂肪燃焼が促進されます。

**食後に運動するよりも、痩せやすいのは空腹感のある食前**です。食事をしてから時間が経つと、血液中の糖分の量(血糖値)が下がり、それを脳が感知することで空腹感が生まれます。このとき、体は、予備のエネルギーとして蓄えている体脂肪を利用して足りない分を補おうとするため、体脂肪が燃焼するわけです。

長生きする習慣はどっち？

## 定年後に“家でのんびり映画鑑賞をする”or“アイドルの「推し活」をする”

「趣味はなんですか？」と聞かれて、「家でゴロゴロして映画鑑賞したり、買い物したりすること」と答える人は注意が必要です。こうした漠然とした余暇の過ごし方では、認知症予防の効果は期待できません。一方で、草野球やボランティアチームへの参加など、**社会的なネットワークができる趣味を持つ人は認知症になりにくい**と言われます。

気になる人や物を応援する、「推し活」もおすすめです。最近では、アイドルグループを応援することが趣味として一般的になっていますが、その人たちからすごいバイタリティを感じたことはありませんか？

アイドルに夢中になることで、脳内ではドーパミンなどの神経伝達物質が多く分泌されます。脳の動きが活発になり、体力や気力も増していきます。

「そんな年甲斐もなくアイドルに夢中になるのはちょっと……」とためらう人もいるでしょう。そんなときには、無理して人を応援したりせず、たとえばワインにハマってバーに話を聞きに行ったり、有名な醸造所を訪ねたりというように、嗜好品を楽しむのも良いでしょう。

なんであれ、**主体的に活動できるような趣味を見つけることが効果的**です。