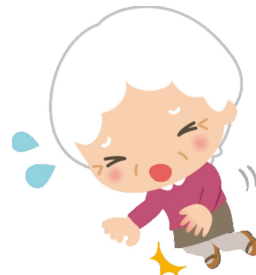


脂肪が減っても筋肉がなければ長生きできない!

健康長寿には、筋肉が深く関わっていることがわかってきました。筋肉量は20歳頃を過ぎると少しずつ減っていき、70歳代では20歳代の半分ほどになります。加齢や生活習慣などの影響によって、筋肉が急激に減少する状態をサルコペニアといいます。サルコペニアは高齢者に多くみられますが、今日の日本ではデスクワークや自動車に頼る生活習慣などで子どもから中高年の中にもサルコペニアの予備群がいます。サルコペニアになると転倒や骨折をしやすくなり、将来寝たきりになるリスクが高まります。また、筋肉は血糖値の調節も行っています。糖の多くは、一時的に筋肉にため込まれます。筋肉が減って糖の保管場所が減少すると、血糖値の変動が大きくなり、糖尿病のリスクが高くなるのです。75~84歳の高齢者の10年後の生存率を調べた研究で、筋肉の量が多いほど長生きできることがわかってきました。これは、筋肉量が少ないと感染症にかかりやすくなったり、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが上がることを意味しています。また近年、筋肉から血管を保護する作用のあるホルモンやがんの増殖を防ぐホルモンが分泌されていることも明らかになってきました。



朝食を抜くと朝の血圧が上がりやすい

毎日しっかり 朝食の欠食は特に20歳代の若い世代に多くみられます。しかし、朝食を抜くと、高血圧や糖尿病、脂質異常症のリスクが上がるということがわかっています。特に血圧については、朝食を抜くと、空腹によるストレスから朝の血圧が上昇しやすいのです。高血圧が要因となる病気に「脳出血」がありますが、これは早朝の血圧上昇が特に危険であることが指摘されています。国立がん研究センターによると1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳卒中、なかでも脳出血のリスクが高くなるという研究結果があります。この研究結果から毎日朝食をとる人と比べて、食べない人の方が朝の血圧が上がりやすく、脳出血を起こす危険性が高くなるのではと考えられています。



睡眠日誌をつけて睡眠の誤解を解く

夜なかなか寝つけない、途中で何度も目が醒めるという人は、「年をとっても若い頃と同じように眠れる」などの睡眠に対する誤解が原因となっている可能性があります。このような場合、まずは睡眠日誌をつけて正確に自分の睡眠状態を把握することが誤解の解消に有効です。睡眠日誌には、自分が床についた時間や眠っていた時間、日中の気分などを記録します。よく眠れていないと思っている人でも「途中で何度も目が醒めたが、合計の睡眠時間は約7時間」「睡眠時間は短めだが、日中は気分良く過ごしている」といったことに気づくことがあります。日中の眠気がなく、活発に活動できる状態の日の睡眠時間が、自分にとっての十分な睡眠時間です。ただ、睡眠時間が十分でも午後2時頃は眠くなることが多いので、その時間帯を除いて日中スッキリと活動的に過ごしているかどうかで判断しましょう。これをもとに自分の睡眠時間を設定すると、無理をして眠ろうとすることがなくなり眠りが安定してきます。睡眠日誌をつけることがストレスにならないように!



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

