

～明るく 楽しく いきいきと～

# 健康づくり教室

(2019年度・第1回)

高齢期における生活習慣と健康  
～生活習慣病の予防と対策～

— 講師 —

大阪成蹊大学 教育学部 教授  
岡田 邦夫 先生

開催日 2019年5月27日(月)

会場 大阪科学技術センター



公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団



# 高齢期における生活習慣と健康 ～生活習慣病の予防と対策～

## はじめに

日頃食べすぎている場合には、腹部膨満感というおなかが張ったような自覚症状や胸のあたりの不快感（逆流性食道炎＝胸やけ）を感じる場合があります。また、偏食によってビタミン欠乏症状（B1の場合は、下半身の倦怠感、足のむくみやしびれ等）が出現します。また、運動不足に陥っていると、急な動きに対して筋肉のけいれん（俗に足がつるなど）が発症することがあります。生活習慣の変化によって時として不快感や痛みを伴う症状が発生することがあるものです。ここでは、生活習慣と健康について述べてみたいと思います。

## 1. 健康寿命を延ばすために

生命に影響を及ぼす重大な病気は、その多くは生活習慣病による合併症が考えられます。生活習慣病は、食習慣、身体活動、休養（睡眠、ストレス解消）、飲酒、喫煙などが引き金となって脂質異常、糖尿病、高血圧などが発症することになります。これらの疾病のうち、支援・介護を要する疾病を予防することや、日常生活において事故の原因となる骨折などの運動器の疾患を予防することは、歩けないなどの日常生活を制限する運動機能を維持し、寝たきりの予防にもなります。日々、生活習慣病やロコモティブシンドロームを予防することは、健康寿命延伸に極めて有効であり、その鍵は、日々の生活習慣とちょっとした自覚症状をいち早く感じ取り、そ

の進行を防止することにあります。

自分の体の声、悲鳴をいち早くキャッチして、心と体の健康を維持するために、ヘルスケアに努めることが大切です。

## 2. 食生活と健康

食事によって発生する健康問題（自覚症状）としては、食べすぎの逆流性食道炎（胃酸を含む胃の内容物が食道内に逆流すること）、胸やけ、胸の痛み、嚥下障害（物がのみ込みにくい）、声のかすれ、咳があり、それらが長期間続くことによって睡眠障害などが起こる可能性があります。

症状を改善するために日常生活でできることは、体重が増加した場合（肥満）は減量、食べ方の改善（ドカ食いをやめる、朝食や昼食を食べずに夕食でたくさん食べる）、消化の悪いもの、油こいもの、オレンジジュースなどの酸度の高い飲料・食料を避けること、睡眠時には上半身を少し上げること、等があります。日本消化器病学会は、日常生活で避けたいこととして、以下の10項目を挙げています。

- ①腹部の締め付け →下着、衣服、姿勢
- ②重いものを持つ →③と同じで、重いものを持つと、腹圧上昇、前かがみになります
- ③前かがみの姿勢
- ④右を下にして寝る（右側臥位）  
→解剖学的に胃液が逆流しやすくなります
- ⑤アルコール →胃液の分泌を増加
- ⑥チョコレート
- ⑦コーヒー
- ⑧炭酸飲料

⑨みかんなどの柑橘類

⑩症状を引き起こすその他の食事

### 3. 身体活動と健康

日常生活で突如として起こるこむらがえり（ふくらはぎのけいれん）は何とも痛いものです。なぜ起こるのでしょうか。

まずは、脱水です。大量に発汗した後は、十分な水分補給が必要です。脱水は、血液の循環を悪くして、筋肉への酸素の供給が不十分になります。また、運動後に体温が低下した場合にも、同じく血流が悪くなります。睡眠中に寝がえりを打った時に急に足がつるのは、脱水と足が寝具からはみ出て筋肉の温度が低下したからです。

筋肉がけいれんを起こしやすくなる理由の一つに、細胞の活動に必要な電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム）の欠乏があります。バランスの悪い食事（電解質が欠乏する等）の摂取、妊娠中（胎児の成長にカルシウムやマグネシウムなどあらゆる栄養素が必要であるため）は筋肉のけいれんが発生しやすくなります。

また、運動不足による血流不全、筋肉疲労（長時間の立ち仕事、運動後のクールダウン不足により疲労が蓄積—しっかりとストレッチすることが大切です）などにより発生しますので、日頃の身体活動量を高め、睡眠時には下肢が冷えないような工夫が必要です。入浴時に下肢のマッサージもけいれんの予防に有効です。

高齢期においては、普段から、筋肉の柔軟性（ストレッチ）ならびに筋力（自重を用いたレジスタンストレーニング、筋トレ）の向上を継続的に目指すことが、日頃の不快な症状を発生させないために必要です。

すでに治療中の病気を持っておられる場合、例えば、糖尿病、肝臓病な

ども病態によって筋肉のけいれんが起こりやすくなります。薬物で利尿剤を服用されている方も、脱水症状としての筋肉けいれんが起こることがあるので注意が必要です。

#### 4. 睡眠と健康

高齢期になりますと、睡眠の質が低下する、とされています。それは、深い眠りが少なくなり、浅い眠りは、筋肉は動かないのですが、脳は活動をしており夢を見ているためです。しかし、深い眠り（ノンレム睡眠）が加齢とともに少なくなり、目覚めたときにどうもすっきりしない、という感じをもつことになります。不十分な睡眠は、成長ホルモンが十分分泌されないことから、コンディションが好ましくないのです。また、睡眠慣性といういわゆる“ねぼけた”状態が出現することになります。日々の生活習慣が睡眠に悪影響を及ぼし、翌日の目覚めの悪さ、体調不良をひき起こすことになるのです。

O E C Dの報告では、我が国は世界で睡眠時間が短く（第1位）、労働時間が長い国（第2位）となっており、その結果、不十分な睡眠による経済的損失が大きいとの報告もなされるようになりました。我が国の通勤電車では、多くの人があくびをし、そして眠っている人が多いことは世界でも有名です。

夜遅くまでスマートフォンを見る、L E D照明のもと仕事をすることは、波長の長いブルーライトの持つ強いエネルギーが網膜に届くため、体内時計に影響が及ぶことが問題視されています。日中の青空を見ている状況では、熟眠はできそうにありません。

## 5. ストレスと健康

私たちがストレスとを感じるものは、世の中に数えきれないほどあるのではないのでしょうか。ストレスと感じていなくても心や体はストレスとしてキャッチしていることが多々あります。その結果、何となく不安、何となく心配、原因がわからないけれど体調がおもわしくない、などの不定愁訴（病気としての診断がつかず、漠然とした心身の不調の訴えを不定愁訴としている。本人だけが感じているもので、客観的に評価することがむづかしい症状）が発生してくることになります。疲れやすい、食欲がない、頭がおもい、足がだるい、などその症状の原因となる疾病の検査等をしてても診断がつかないので、本人も医師もその対応に苦慮することになります。

例えば、閉経期における更年期障害は、女性ホルモンの分泌が急速に低下することによって、ホルモンバランス不調に基づく全身の症状が出現することになります。日本産科婦人科学会は、症状を3種類に分類しています。

### ①血管の拡張と放熱に関係する症状

ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など

### ②その他のさまざまな身体症状

めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中での痛み、関節の痛み、冷え、しびれ、疲れやすさなど

### ③精神症状

気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠等

女性ホルモンの分泌低下が、女性にとって見えざる大きなストレスとなっているのです。

楽しいこともストレスですので、注意してください。

かわいいお孫さんが遊びにきたら、一緒にお話し、散歩、買い物をして過ごすことになります。楽しい時間ですが、お孫さんが帰ったその日の夜は、節々の痛みや、疲労感が発生します。日ごろと少しでも変わったことをすれば、それはストレスで、心身に何らかの影響を及ぼすことになり、結果として、全身の症状が出現することになります。

加齢とともに体の機能は低下しますが、それに合わせて無理をしなければ大きな災いは防ぐことができます。「養生訓」に「畏るるとは身を守る心法なり。事ごとに心を小にして気にまかせず、過なかれん事を求め、つねに天道をおそれて、つつしみしたがひ、人慾を畏れてつつしみ忍ぶにあり。是異畏るるは、慎みにおもむく初めなり」と記載されています。

(メ 毛)

(メ モ)

## 講師略歴

# おか だ くに お 岡 田 邦 夫 先生

1977年3月	大阪市立大学医学部卒業
1982年3月	同大学院医学研究科修了
1982年4月	大阪ガス株式会社入社 産業医 健康開発センター健康管理医長
1996年4月	大阪ガス株式会社 健康管理センター所長
2003年4月	大阪ガス株式会社 健康開発センター統括産業医
2006年6月	大阪ガス株式会社人事部 健康開発センター (2018年度より大阪ガス株式会社人事部 Daigasグループ健康開発センター) 統括産業医
2008年4月	大阪経済大学 人間科学部 客員教授
2014年4月	プール学院大学教育学部 教育学科教授 健康・スポーツ科学センター長
2017年4月	プール学院大学教育学部 (2018年度より桃山学院教育大学) 客員教授 女子栄養大学大学院 客員教授
2018年4月	大阪成蹊大学教育学部 教授
現在に至る	
専門分野	スポーツ医学・産業医学における健康管理学
主な公職	大阪府医師会健康スポーツ医学委員会委員長 日本医師会運動・健康スポーツ医学委員会委員 大阪マラソン医事・救護専門部会委員長 大阪商工会議所メンタルヘルスマネジメント検定委員会副委員長 など
主な著書	「新版 判例から学ぶ従業員の健康管理と 訴訟対策ハンドブック」(共著) 「健康経営推進ガイドブック」 「ストレスチェックー導入・運用サクセスガイド」 など

---

---

公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団

<http://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/index.html>

〒 541-0046 大阪府中央区平野町 4 丁目 1 番 2 号  
(大阪ガス本社ビル内)

電 話 0 6 - 6 2 0 5 - 4 6 8 6

F A X 0 6 - 6 2 0 3 - 1 0 2 8

---

---