

# 65歳になった私の健康法

知ってトクする 職域がん対策 — vol.1



5月6日、65歳を迎えました。単なる通過点としか思っていないのですが、年金の通知や介護保険証、さらには「敬老入浴券」などが、役所から届くと、「高齢者になったのだな」と痛感します。

ただ、肉体的にも、精神的にも、40歳の頃とさほど変わったという自覚はありません。体重も40歳のころと変わりません。というより、毎日体重計に乗って、食事や運動の量を調整しますから、ターゲット体重から変化するはずはありません。

さて、共著「養老先生、がんになる」(エクスナレッジ)にも書きましたが、医学部で解剖学を学んだ養老孟司先生は肺がんの闘病中です。放射線治療も抗がん剤も受けていますが、いたって元気で、若々しいままです。先日、先生に「健康を保つ秘訣は?」ときいたところ、「健康という言葉の

意味が分からない」と、養老風の返事をもらいました。

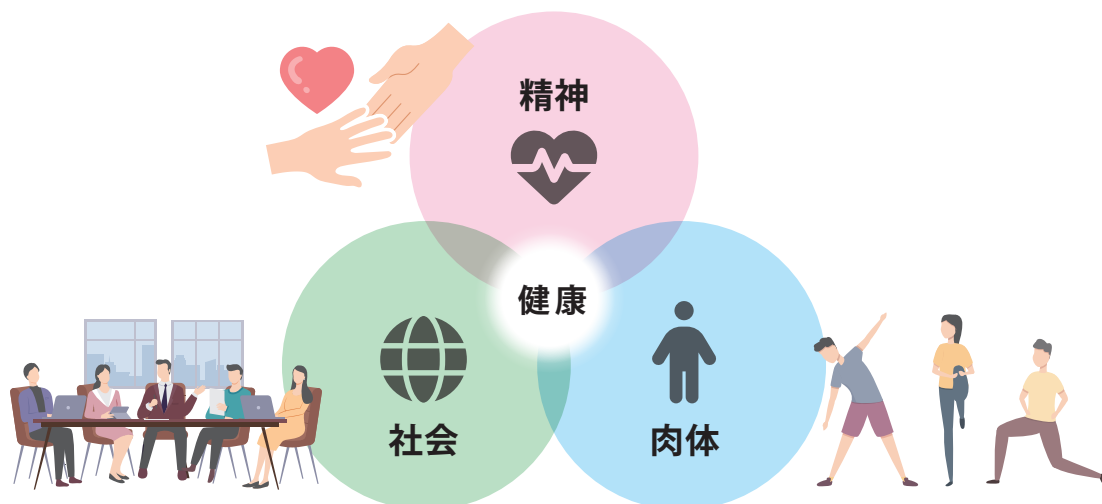
WHO (世界保健機関) は、健康を以下のように定義しています。「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」。案外、私も健康を保っている方かもしれません。養老先生は「今をきちんと生きること、日常を大事にすることがなにより大切」と付け加えました。

私たちは刻々と年をとっています。遺伝子も老化しますから、がん細胞の発生も年齢とともに増えていきます。日本人男性の3人に2人、女性でも半数が生涯にがんを経験するのは、日本人が長生きになった代償です。

過去の自分で一番年老いているのは今の自分ですが、これからの自分で一番若いのは今の自分。私も、今の瞬間を大切にするように心がけています。

## WHOが定義する「健康」とは

肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること



ここで、恥ずかしながら、「私の健康法」を披露したいと思います。たばこはもちろん吸いませんが、当直のアルバイトをやめてからは、ほぼ毎日お酒を飲んでます。「百薬の長」は否定され、一滴も飲まないのが最も健康的であることはもとより承知しています。忙しい日々、息抜きも必要ですし、「間接飲酒」はありませんので、お許し下さい。

お酒に甘い分、運動は毎日しています。ウォーキングとランニングを交互に計30分程度。一日おきに筋トレ(腕立て、体幹用のプランク、スクワット)も行います。食事では、お酒で増える食道がんの予防にも効果的な野菜・果物は欠かしません。肉や魚からタンパク質も摂るように心がけ、納豆やヨーグルトなどの発酵食品も忘れないようにしています。

ただ、昼はほとんど食べません。カロリー制限はがんを予防し、寿命を延ばしますし、食事と歯磨きの時間も有効

活用できます(笑)。

がん検診はもちろん、歯科、眼科、耳鼻科も定期的に受診しています。とくに、難聴は認知症のリスクを高めますから、テレビや携帯の音量も下げて、内耳を守るようにしています。

2018年の年末に、「自己超音波検査」で早期に発見し、内視鏡切除を受けた膀胱がんは、幸い今のところ問題ありません。ただ、再発しやすいがんの代表ですから、半年毎に内視鏡検査を受けています。

また、膵臓がんは進行が速く、年に1度の検査では間に合いません。社会の仕組みとがんの進行スピードがたまたま合わないだけです。半年ごとに、胆石の超音波検査の際にチェックしてもらっています。参考になればと思います。

## 自分に合った習慣で保つ「健康」

### 運 動



※週2回以上筋トレを行っている人は、全死因による死亡リスクが23%低く、がんによる死亡リスクも31%も低い。

### 検 診



※再発しやすいがんや進行スピードが早いがんもあるため、自身の健康状態と相談しながら受診することも重要。

### 食 事



※野菜・果物は食道がんの予防に、食事のカロリー制限はがんの予防、寿命延長に効果あり。



### 中川 恵一 (がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長)

東京大学大学院医学系研究科 総合放射線腫瘍学講座 特任教授、厚生労働省 がん検診のあり方に関する検討会構成員、がんの緩和ケアに係る部会座長、文部科学省がん教育のあり方に関する検討会委員など。

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、准教授を経て現職。緩和ケア診療部長、放射線治療部門長などを歴任。著作には「がんのひみつ」「コロナとがん」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。

YouTube

「オトナのがん教育」講座「教えて中川先生!がんって何?がんになっても働けますか?」

好評配信中!

