



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 124

～高齢の 心身守る 養生訓～

<http://pianomed-mr.jp/>

いつまでも若々しく、心身を保つ抗加齢医学（アンチエイジング）が近年さらに重要性を増している。この分野に関わる私が尊敬し目標とさせて頂いている医師がおられる。

福岡の原土井病院理事長である原寛先生である。このたび、原先生が徳島の研究会で教育講演を担当された。今回はこの話題や今後の医療などについて触れてみたい。

人々に広く健康を

我が国の抗加齢医学の領域で長年ご活躍されてこられた原寛先生は、昨年、第15回日本抗加齢医学会総会において、招待講演「養生訓の要点（貝原益軒の時代と現代的解釈）」をご担当された。

貝原益軒は江戸時代に人々に健康の大切さを説き、「養生訓」は広く知られる（図1、2）。これはそのまま現代のプライマリ・ケアや内科学、疫学にも当てはまる、素晴らしい理論と実践であるといえよう。



図2



図4

益軒の養生

術の特長は、根本に精神を置いた点であ

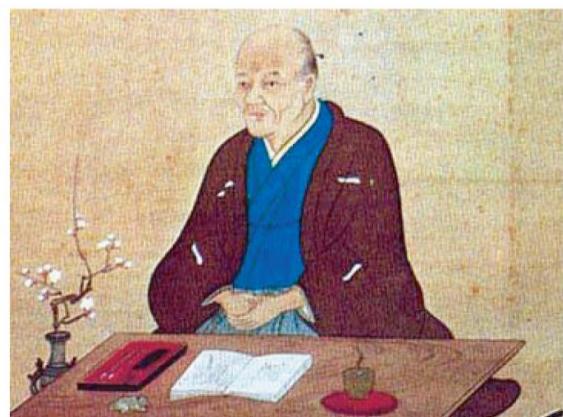


図1

卷第一 燰論（上）
卷第二 燰論（下）
卷第三 飲食（上）
卷第四 飲食（下）
卷第五 五官
卷第六 慎病御医
卷第七 用意
卷第八 善い老育之助
最後の通じ方などを聞く

3巻4冊では、様々な飲食の方法があげられる。
五音耳・目・口・鼻・舌の機能を説き、口
の機能と舌の運び
病にならないよう心構えしかかる医者

養生訓

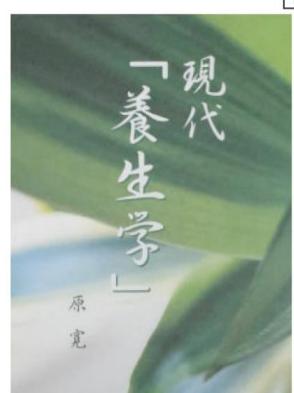


図3

高齢者の諸問題

原先生は、貝原益軒の哲学を、現代に即した形として人々に伝えてこられた（図4）。その活動の中での、今回「養生学」として新著を発刊された（図5）。

原先生のご講演では、本書に概要や現在我が国における高齢者医療の現状と問題点を概説された。

その中で特に強調された問題は、高齢者におけるメタボ症候群やロコモティブシンドrome、フレイル（虚弱）などについてであった。

具体的には、70～80歳になると、高齢者は足腰が弱り、自立→要支援→要介護へと次第に活動レベルが落ちていいく。

図6をご覧いただきたい。

一般に女性は、加齢とともに自立度が下がっていくのだが、8人に一人は70歳前後で要介護5になつてしまつてし

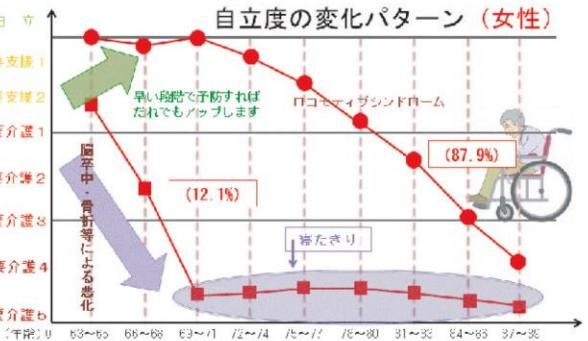


図6

まう。他の女性は平均として図の曲線に沿つて要支援から要介護に陥っていく。言い換えると、日常生活動作（ADL）や生活の質（QOL）が低下していくことになる。

これに関連して、2つの寿命の数値が知られてきた。平均寿命は、生きると予想される年月であり、健康寿命は、大きな病気がなく自由に動くことができる期間を表す（図7）。

両者の差は、男性で9年、女性で12・4年となる。

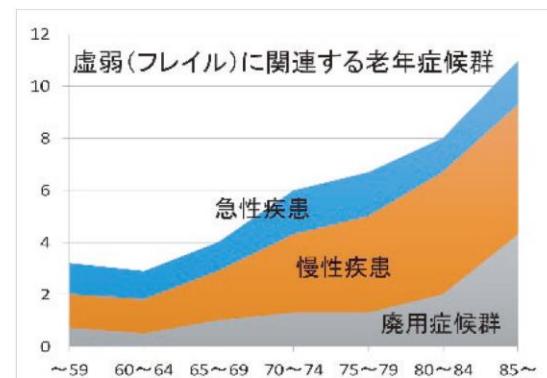


図7

認知症への対処

これらには、足腰の虚弱（フレイル）や認知症などが関わってくる。

皆さまの家族や親戚、知り合いの方々は大丈夫だろうか？ 健康寿命やフレイル、認知症について少し考えてみてほしい（図8）。

図9で、急性には意識障害やめまい、息切れなど、慢

性には認知症、関節痛、腰痛、便秘など、廃用症候群には、骨粗鬆症、低栄養、うつなどが含まれる。

最近、認知症に対する音楽療法の効果について、映画「パーソナルソング」が注目された（図10）。誰もが、心に響く好きな音楽や曲、歌を持っている。もし、認知症に陥ったとしても、適切な施術によって、音楽が心に響くことに。

本映画の追加情報として、キヤツチコピーは「音楽がアルツハイマー病を劇的に改善！」と。そして、ジャズシンガーの綾戸知恵さん



図8



図10

博多医家の400年

原先生は日本で初めての翻訳解剖書を一子相伝で伝えてきた、博多で400年、16代続く医家である。どうも、これほど長い医家は我が国で他になさそうだ。

（図11）。本書をみると、長年医の心が脈々と受け継がれてきたことがわかる。現代版の「養生訓」により、人々が健やかで良き人生となるように願う。

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）

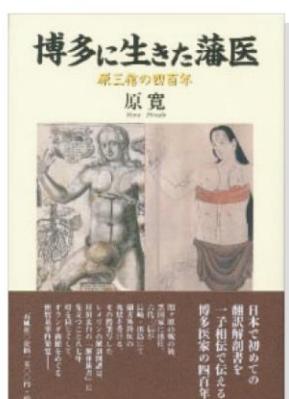


図11