



シリーズ
Vol.1

「予防医学」とは？

～予防医学の考え方を知り、
ライフスタイルから仕事を変える！



医師、産業医、森林医学医
株式会社メディカル アンド ナレッジ カンパニー代表
ナチュラルクリニック代々木 医師
NPO法人 予防医学・代替医療振興協会 学術理事
日本産業医協会 会長

さの まさゆき
佐野 正行氏

消化器外科医としての経験から、病気になる前（未病時）から人間が本来持つ自己免疫力を高め、自然治癒力を最大限に引き出していくことを重視したさまざまな活動を行っている。

自分のカラダ、大切にしていますか？

■ 病気の芽をつくらないという考え方 ■

リンダ・グラットン氏の『LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略』がベストセラーになり、人生100年時代に入ったといわれています。その長い人生をより元気で幸せに暮らしたいというのは、誰もが願っていることでしょう。政府が打ち出した高齢者の「予防・健康管理」「自立支援」に軸を置いた「介護予防」という考え方や、神奈川県ですめられている「未病」対策プロジェクトに代表されるとおり、今、病気の予防に向けた「予防医学」に注目が集まっています。

病気は、ある日突然に発病するわけではありません。病気の小さな芽が生まれ、長い時間をかけて体のなかで育っていき、発病を認識することになります。病気の芽をつくらない、育てないのがこの「予防医学」の考え方です。

では実際にどのようなものなのでしょうか。産業医の佐野正行医師に伺いました。

「予防医学」で大切な、3つの要素 ——食事、運動、睡眠

「予防医学」というと、とても難しいものに感じられるかもしれませんが、心身にいい生活を心がけて、それを積み上げていくと考えればわかりやすいと思います。そうすることで、心身は本来の健康な状態が保たれ、自然と心身にとって必要なものを求めるようになり、健康によくない不要なものを欲しくなくなっていきます。つまり、「予防医学」は我慢の連続ということでもありません。

特に気をつけたいのが、「食事、運動、睡眠」の3つ。四季の変化とともに暮らした、少し昔の生活をイメージするとわかりやすいと思います。この3つをあらためて見直してみましょう。

1. 食事

食事で意識したいのが、質、量、温度、時間です。是非、旬の食材を積極的にとることをおすすめします。旬の食材はおいしくて栄養価が高いのはもちろん、とても体に優しい食材なのです。例えば、これから夏に旬を迎えるトマトは、暑い夏を乗り切るために体を冷やす働きがあります。また、寒くなっていく秋にとれるショウガや、冬に旬を迎えるネギは体を温めるなど、その季節に適した働きをするので、旬の食材をとることは自然の理にかなっているのです。

ただし、どんなに体にいいものであっても、寝る前に食べれば睡眠の質が落ちますし、大量に食べれば体に負担になります。適切な時間に適切な量を意識したいですね。

また、初夏のこの時期においしいのがビールですが、つ

いつい飲みすぎていませんか？ キリッと冷えたビールは、体を内側から冷やします。それがエアコンの効いた場所であれば、外側からも冷えていきます。旬の食材のような自然な冷え方とは異なり、行きすぎた冷えは「冷えは万病のもと」になり、体調を崩すことにつながるので注意が必要です。

なお、アルコールは適量であれば、飲んでも問題ありません。もし飲みすぎてしまった場合は、その後の数日間アルコールを控えたり、いつも以上に食事の量やバランスに注意するなど、しっかりと体調を戻すようにしましょう。



2. 運動

つつい面倒になってしまいがちな運動ですが、実はストレス解消になっています。運動をしないと、いつの間にかストレスがたまってしまうのです。

「スポーツをする時間がない」と思うかもしれませんが、日常生活のなかで意識して体を動かすことは可能ではないでしょうか。少し早起きをして、季節を感じながら通勤時にひと駅分歩くのも気持ちがいいですし、エレベーターは避けて階段を使うようにするなどいいですね。

時間をつくり、少し工夫をして体を動かすようにするなどのコントロールは自分にしかできません。是非、体を動かす習慣を身につけるようにしてください。



3. 睡眠

忙しい人ほど、ないがしろにしがちなのが睡眠です。しかし、そういう方ほど大切にしてほしいのも睡眠です。

睡眠には大きく以下の2つの役割があります。

- ①体の疲れをとる
- ②頭のなかを整理する

睡眠をしっかりとすることは、健康に密接な関わりがあります。「体の疲れをとる」はそのとおり、疲れた体を回復する作用があるということです。

もうひとつの「頭のなかを整理する」は、眠っている間も脳は活発に働いており、起きている時間に入ってきた情報を整理する作用があるということです。これは、一見健康にはまったく関係がないように思われますが、頭のなか整理されることにより、軽いストレスなどは睡眠により解消することができます。

一方、睡眠不足だと、体や心にさまざまな悪影響が起きます。「体」に対する悪影響の一例として、自律神経への影響があげられるでしょう。自律神経はさまざまな器官の調整をする働きを持っているため、そのバランスが崩れると、「胃腸不調」「喉のつまり感」など、さまざまな体への負の症状がでてきます。

このように、体に疲れがたまり、体調を崩すと、今度はいつもよりストレスを感じやすくなる、つまり「心」に対する悪影響も出てくるのです。睡眠不足になると、ストレスが解消できないばかりでなく、余分なストレスをためてしまうという悪循環に陥ることとなります。

もちろん、毎日しっかりと睡眠時間をとることが望ましいのですが、繁忙期などでなかなか睡眠時間を確保できないという時期もあると思います。その場合は、緊急措置として、休日に睡眠不足を解消したりするようにしましょう。

また、「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、季節と睡眠には深い関わりがあります。夏の季語は「寝冷え」。寝入りばなの暑さについてエアコンで室温を下げすぎたり、布団をはいでしまうなど、体を冷やし、体調を崩してしまうことが多いのが夏です。昔からある生活の知恵のひとつとして腹巻を使うなど、夏だからこそ冷え対策をするようにしましょう。

