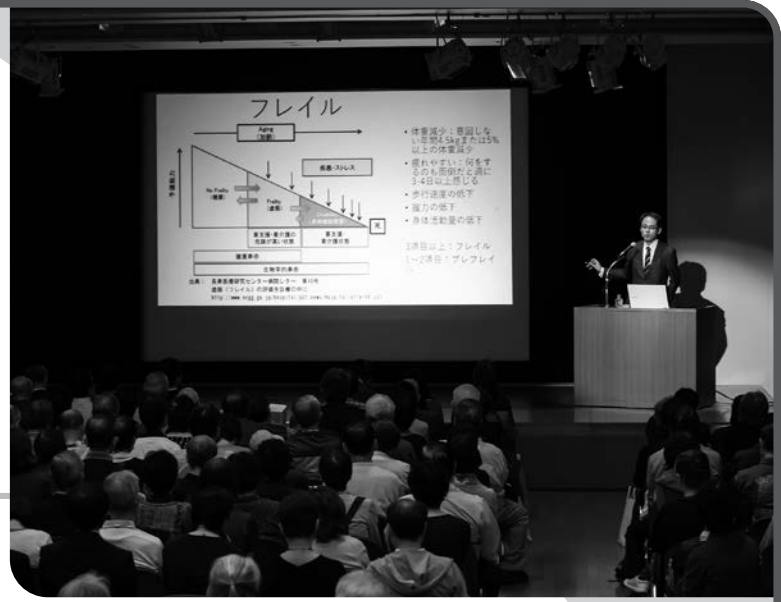


紙 上 採 録

フレイル予防セミナー

～ 元気なし、食欲なし、外出なしの「3なし状態」にならないために～

【共催】フレイル漢方薬理研究会、クラシエ薬品株式会社 【後援】朝日新聞社メディアビジネス局



健康に対する漢方の考え方が、筋力や心身の活力が低下した状態「フレイル」の予防という観点から注目されている。人生100年時代を健やかに生きるためのフレイル予防セミナーが10月17日、浜離宮朝日ホール(東京)で開催され、多くの人が集まった。

基調講演

健康ってなに？ 必要なことは!?

熊本赤十字病院総合内科部長 加島雅之 先生

フレイルとは加齢に伴う体重減少、疲労感、歩行速度の低下、握力低下、活力の低下などを表す言葉で、平たくいえば「弱っている状態」を指します。体が弱っている人ほど、病気になる症状が重くなりやすいということも説明するために新しく生まれた概念ですが、フレイルの原因には「身体的要素」「精神的要素」「社会的要素」があると考えられています。身体的要素に含まれるのは、加齢によって骨格筋量、骨格筋力が衰えるサルコペニア、運動器の障害に伴う移動機能の低下を指すロコモティブシンドロームなど。精神的要素には抑うつや認知症、社会的要素には孤独や引きこもりが含まれます。フレイルを予防することは健康に活動できる期間(健康寿命)を延ばすことにつながりますが、そもそも健康とは何でしょうか。世界保健機関(WHO)憲章の前文によれば、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」ですが、これは明確な答えとはいえないですね。ではなぜ明確にできないかという点、現代医療が病気になるのを定義しているのに対し、健康の定義をしていないからです。

フレイルチェック

- 疲れが取れにくくなった
- 食欲がなくやせてきた
- 歩くのが遅くなった
- 力が入らなくなった
- 出かけるのがおっくうになった

あなたはいくつ 三つ以上の方はフレイルかも! がつきましたか?



トークセッション

自分らしく、 輝き続けるために

歌手 岩崎宏美さん

10代でデビューし、30代で出産なども経験して迎えた40代に、夜眠れない時期がありとてもつらい思いをしました。当時は振り返ると朝ちゃんと目がさめて、夜ぐっすり眠れることが一番健康的なのかなと感じています。最近は考え方も変わり、「コンパクトに生きるっていいな」と思うようになりました。質のよいものを最低限そろえて、いらぬものは捨てる。それがストレス解消にもなっているので、私が健康な自分に戻るために必要なことなのかもしれません。

私の母は今88歳で、昔はきれいだった髪の毛もなくなってしまいましたが、帽子をかぶった姿がとてもかわいらしいんです。きれいに年をとるって難しいことだと思いますが、それを見たらどんな変化も受け入れて生きていきたいと思うようになりました。



加島雅之 先生

漢方には「氣」という言葉があり、これが脈を打つ、息をする、体を温かく保つなど、生きるための活動全体を指します。そして気がめぐるとは、栄養状態のよしあしを表す「血(けつ)」が大切だと、昔の人は考えました。漢方では心身が弱っている状態を「氣血が足りない」といいますが、60代でもまだまだ若いとされていますが、還暦を迎えたら、そろそろ漢方をセルフメディケーションの環として取り入れる時期に差し掛かったと考えてよいかと思えます。その際には漢方薬をのみだけでなく、漢方の考え方も取り入れて、生活全体を見直してください。

現代医療、つまり西洋医学は「細胞病理学説」を根源の一つとしており、病気とは「細胞が変化した状態」と考えられています。体の調子が悪くて病院へ行くと「どこも悪くありません」といわれてしまうことがありますが、現代医療の見地からすると細胞の変化がないかぎり病気とは見なさないからなのです。一方、中国から伝わり日本で独自に発達した伝統医療・日本漢方(以下漢方)では、健康を「日が昇ったらちゃんと目がさめるように、自然の移ろいに応じて、自然の移ろいに応じて捉えています。現代医療は変化に抵抗し、障害の原因を取り除くという考え方で、漢方は全体の調子を調整して変化に順応するという考え方に変わります。

昔の日本では「初老を迎えたら、人間の成長老化に関わる『腎』を守る薬を少量、長期的に飲みなさい」といわれてきました。初老とは具体的に何歳ぐらいかというところ、だいたい男性の本厄、42歳前後だったようです。今は栄養状態が昔よりよくなっていますから60代でもまだまだ若いとされていますが、還暦を迎えたら、そろそろ漢方をセルフメディケーションの環として取り入れる時期に差し掛かったと考えてよいかと思えます。その際には漢方薬をのみだけでなく、漢方の考え方も取り入れて、生活全体を見直してください。

企業講演

毎日の健康に強い味方!! 漢方薬簡単ポイントチェック

クラシエ薬品株式会社 矢嶋浩平 さん

漢方を選ぶ際のポイントは、まず健康な人体にとって「いらぬものを除くタイプ」と、「必要なものを補うタイプ」のどちらかを選ぶことです。後者の代表格が「人参」ですが、これ



矢嶋浩平 さん

は私たちが食卓で見るとニンジンとは異なります。普段食べているニンジンにはセリ科で、漢方の人参はウコギ科。この人参は約2千年前の中国の薬物書にも載っているほど歴史が古く、そこには「久しく服用していると、だんだんと身の動きが軽くなり、寿命を延ばせるようになる」と書かれています。

クラシエのサイト「からだかがみ」では、自分の体質や体調に合った漢方が調べられるのでぜひ活用ください。漢方をお求めの際は、かかりつけの医師や薬局の薬剤師、登録販売者に相談ください。

Q & A

- 岩崎宏美さん ● 加島雅之 先生
- 司会 医療ジャーナリスト 森まどか さん

—— 加島先生に質問です。シニアになり元気、食欲ともに少なくなってきました。就寝時には疲労感があります。これはフレイルでしょうか。対処法についても教えてください。

加島 現状ではフレイルではありませんが、フレイル予備軍といえるでしょう。生活を見直し改善するのであれば、運動することをお勧めします。併せて漢方薬を少量から使ってみるのもよいと思います。

—— 岩崎さんも、体調によって食欲がなくなる、寝る前に疲労感がたまるといったことはありますか。

岩崎 ありますね(笑)。対策としてビタミンCをとっています。のどが痛いときは漢方薬も使っています。

—— 漢方に副作用はありますか。

加島 漢方薬も薬なので、副作用の問題は避けて通れません。漢方薬の副作用には二つありまして、一つは薬が持つ作用が問題を起こすもの、もう一つはアレルギー反応です。薬の作用で問題が起きた場合、専門医や薬剤師に相談して量を減らすかの間隔を少しあけることで対処できることがほとんどです。しかしアレルギー症状は少量でも症状が出てしまうことがあります。異変を感じたら医療機関などで相談してください。

—— 粉末の漢方薬は、そのまま水で飲むよりもお湯に溶かして飲んだ方が、効果がありますか。

加島 通常の薬は小腸から吸収されるのですが、漢方薬は口腔粘膜からも吸収されているのではないかと考えられています。ですから粉末の漢方薬は、お湯に溶いてのむのが一番よいといわれています。ただし、漢方薬の味やにおいが苦手という方は水で飲んでいただいても構いません。いずれにしても、用量用法を守っていただくのが一番です。

—— 生活習慣に関する質問です。運動、食事、気をつけた方がいいことを教えてください。

加島 運動はとても大切ですが、真面目な方ほど無理をしてしまう傾向

にもあります。「1日10分歩くようにしました」という方が、しばらくするとひざや足を痛めてしまうということはまだあります。無理のない範囲で始めていただきたいですね。

—— 岩崎さん、食事で気をつけていることはありますか。

岩崎 私は玄米ごはんが好きで、よくかんで食べるようにしています。あと、お肉も好きなのでこれからも食べ続けたいと思います(笑)。

加島 年齢を重ねると動物性たんぱく質の摂取量が減りがちなので、岩崎さんのようにお好きな肉・魚を、しっかりと食べていただきたいですね。よくかむことを心がけているのも素晴らしいと思います。

—— 最後に二人から、感想やメッセージをお願いします。

加島 今日、私がとても感銘を受けたのが、岩崎さんも会場の皆さんも、とても姿勢がよいことです。姿勢が悪いと疾病が増えることがわかっていまして、これからは健康増進に努めていきたいと思います。

岩崎 体調が悪いときのコンサートほど苦しいものはないので、そんなときは漢方薬だなと思いました。実際にのまないと、持っているだけで心強い存在になるといいですね。私の母はケガをしたこともありませんが、今もちゃんと自分の足で歩いています。1人でも多くのシニアの方が、健康なまま笑顔で過ごせることを願っています。