

巻頭言

健康づくり

長縄 慎二

誰しも健康よりも大切なものはないと頭では分かっているが、多くの人が、50歳を過ぎたあたりから、自分の健康について意識をし始める。やはり衰えを実感しないとなかなか行動には移せないものである。筆者も50歳くらいから、急速に進み始めた老眼、持病の腰痛もあって、衰えと老化を実感している。

4年ほど前から、夏休みには5泊6日で、富士山を見ながら山中湖の近くでファスティングリセットプログラムに参加している。これは、大手リゾート開発企業の行っているもので、朝、昼、晩は食事ではなく、管理栄養士がレシピを作ったジュースを飲むだけで、食べ物は出てこない。要は断食に近い状態で過ごす。カロリーは一日300kcalくらいである。もちろん水分は摂れるだけ摂ってよい。プログラムの間は、激しい運動はしない、運転はしない、入浴は控えるなどの安全のための多少の制限はある。

はじめて参加した時、旅行に行って、食事をしないということは、なんと時間が余ることかというのが分かった。さらに運転もしないので、出歩けないし、激しい運動もしないので、ゴルフに行くわけにもいかない。とにかく時間が贅沢に余る。日頃、如何に欲張って、深く考えずに生活しているかがよくわかる。もちろん三日目くらいになると空腹で、かなりつらいし、人によっては気分がわるくなったり、頭が痛くなったりする。私も初回と二回目には軽い頭痛があった。

お腹が減っていると眠れないのではないかと不安であったがそれは杞憂で、逆に胃腸が休まっている分、脳も夜になるときちんと休めるようで、深く快適な眠りを得られた。これも感動のひとつである。

そして、空腹とだるさを乗り越え、回復食の重湯をいただいたときには、本当に感動する。食事の有難さ、食べられる喜びはもちろんであるが、自分の味覚が鋭敏になっているのが新鮮な感動であった。普段の食事は、いかに塩分が多いかが実感させられる。また普段如何に不必要なまでに多量のものを食べているかが実感できる。コンビニ弁当はとて塩分が多く、食べられなくなる。外食もかなり味付けが濃いと感じ、行く店も減った。

もちろんそうはいっても年に一度のファスティングで減った体重分の半分くらいは、普段の生活をする一年の間に戻ってしまうが、4回行うことで、20年前の体重に戻すことができた。そしてなにより、普段の生活で、無駄食いや間食はめっきりしなくなったし、“食べないほうが調子はよさそう”、というのが事前にわかるようになった。一食くらい抜くことは平気になった。特に海外旅行では、食べ過ぎないことが体調管理に重要であるが、そのコントロールがうまくできるようになってきた。会食の場合に、店の人や同席者の気分を害さないように、食べる量をコントロールするのめだんだんできるようになってきた。

カロリー制限だけが唯一、寿命延長についてエビデンスがある方法といわれている。

皆さんも、塩分、糖分、脂肪分の“余分三兄弟”を遠ざけて、健康を長く続けていただければ幸いである。

(名古屋大学大学院医学系研究科量子医学分野 教授)