

いつまでも

若く、美しく



高島正臣（県総合保健協会健康相談診療所長）

人間は、どのくらい生きられるか。

普通生き物の寿命は、成長する期間の五〜七倍と言われます。人間の場合、成長期間は二十〜二十五歳までですので、単純な計算によると、寿命は約百五十歳になりますが、実際はそうは長生きできません。

死ぬときは、どうやって死にたいか。皆さん誰しも、葉が落ちるように、花が散るように、葉に死ぬこと、老衰を願っています。しかし統計では、十万人に二十五人となかなか難しいようで、老衰を望むなら、やはり元気で長生きすることが第一のようです。

これを妨げている一番の原因は、血管の病氣とガンです。ガンはどうして起こるか、まだはつきりわかっていませんが、そ

の原因となる物質については、少しづつわかってきて、例えば魚のおこげを食べるとガンになると言われています。これは魚のタンパク質が五〇〇〜七〇〇度に熱せられると、ガンをつくる物質に変わるからです。また、タバコには四十種類以上のガンを生む物質が含まれ、ガンの巣くつとも言われています。

最近、増えてきたガンに腸のガンがあります。日本人の食生活が変わり西洋風になって、脂肪分を多くとるようになったことが原因とされています。腸に入った脂肪は、その中に長くどまると、これがガンをつくる物質に変わってしまうからです。こういうことが起こらないように、余分な脂肪を取り除く繊維質の多い野菜を、たくさん取ることが大切です。

ガンをつくる物質は、細胞の中の遺伝をつかさどるDNAにキズをつくり、正常な細胞をガン細胞に変えてしまいます。しかし、キズができて、それを補う物、酵素が働くことにはなりません。

では、酵素を外から入れてやればということになり、新しい食べ合わせの研究が行われました。そして、カボチャ、キュウリ、エンドウなどの野菜類が、発ガン物質を抑える働きがあることがわかっています。皆さん、野菜をたくさん食べましょう。

老化現象は、どこから起こってくるか。最初に起こるのが血管です。老化が始まると血管は、伸びて大きくなって、血液の流れがゆるやかにになります。ところが人間は、一分間に血液を循環させなければならぬため、心臓というポンプは勢いよく送り出そうとして、

血管が上がるわけです。また、血管を上げる大きな要因として、塩分の取り過ぎがあります。普通、塩分は体の中で〇・〇六％に保たれていますが、取り過ぎるとこれを保つために水分を欲しがります。塩分は、血管を縮める働きをするホルモンを分泌にし、さらに水を飲むと、血管を押す力が強くなり、血管が上がるしくみです。一日の塩分の適当量は五gといわれます。

塩分のほかに血管に悪影響を与えるものに、腐った植物性の脂肪があります。これは血管の膜を腐らし、でこぼこにしてしまいます。だから、天ぷら油は二回が限度、丸干しの魚にも気をつけてください。しかし、新しい植物性の油はコレステロールを下げる働きがあ

り、たいへん良いものとされています。

コレステロールは、肉類に多く含まれる脂肪分で、体にはなくてはならないものです。しかしあまり増えてくると、血管が高い場合は血管の中にしみ込んで、そこに血液がたまってしまいます。

最近、コレステロールには、良性と悪性の二種類あることがわかってきました。良性のコレステロールは肝臓に入り、ホルモンの原料になります。運動すると、良いコレステロールが増えますが、タバコを吸うと減ります。

昔に比べ私たちの食生活も変わり、動物性の肉類を多く取るようになりましたが、野菜と魚を主とした日本食をもつと見直すべきです。

お母さんは子どもたちに、塩分の少ないものや野菜をたくさん食べさせて、小さい時から、健康のための食事を習慣付けてください。

五月二十日から二十九日までの六日間、中央公民館で開かれた「第2回市民学校」の講演内容の掲載は、今回をもって終了です。