

# にこにこ

秋



笑って  
アンチエイジング

長生きして元気な良い人生

## 特別寄稿 第1回/全3回

# “笑ってアンチエイジング～長生きして元気な良い人生～”

人間ドック会館クリニック 院長 鍋木淳一 (かぶらき じゅんいち)

### アンチエイジングについて

皆さん、こんにちは。医療法人社団慈誠会 人間ドック会館クリニック院長の鍋木でございます。「かぶらき」と読みますが、有名な日本画家の鍋木清方とは、縁もゆかりもありません。これから3回にわたって、笑って前向きの気持ちを持つことが、健康に良い影響を与えることをご紹介します。

最近、アンチエイジングという言葉をよくききますが、アンチエイジングとは不老不死を研究する学問ではありません。いつまでも寝たきり生活などご不自由なことなく、ご自分で自立してお元気に過ごすことを目指します。このことを「健康長寿」といいます。

健康長寿

### 人間の寿命はどこまで延びるのでしょうか？

最近の人間の寿命に関する研究では、パウペル先生は、1990年代以降、人間の平均寿命は、よりよい健康状態を保ちながら、10年ごとに2.5年ずつ延長していることを発表しました。ドング先生は、人間の寿命が、将来、114.9歳まで延びることを予測しています。現在は、コロナ、地球温暖化による異常気象などの危険はありますが、まさに、「人生100年時代」を迎えているわけです。

人生100年

### 笑っている人ほど・・・

ところで、皆さんは、毎日、笑っていますか？

最近の調査では、笑っている人ほど、ご自分の健康状態が良いと考えていることがわかりました。笑っていると、何か嫌なこと・悲しいことがあっても、いつまでもへこまずに、すぐに気持ちを入れ替えて前向きな気持ちを持てるからでしょう。

この前向きな気持ちが、アンチエイジングの点では、健康長寿、すなわち、自立してお元気に長生きすることに役立つことがわかってきました。「病氣」の漢字を分解すると、「氣が病む」になりますが、日本では、古くから、「病は氣から」、「笑う門には福来たる」とも言われています。

病は氣から

### こんな研究報告もあります

1950年当時のアメリカ大リーグ野球選手の集合写真を分析すると、写真の中で、満面の笑みで笑っている選手は、にこりともしない選手に比べ、長生きしたことがわかりました。さらに、アメリカのカトリック教会の修道院では、古い日記が何十年間も保管されています。修道女の20歳代の若い頃の日記の内容を分析した研究では、前向きな内容の日記を書いた修道女は93歳位まで長生きしていました。一方、後ろ向きの暗い内容の日記を書いた修道女の寿命は86歳位で、前向きな気持ちを持つことにより、約7年間は寿命が延びることが示されました。



Positive

Negative

## 21年間の生存率を追った研究では・・・

一方、ヨーロッパでは、ドイツのハンブルグで、中高年の住民を対象にして幸福度に関する心理テストを行った後、21年間、経過を追った研究があります。

この研究の結果では、なんと、人生がつまらないと考えていた人の21年後の生存率は約5%、すなわち、20人に1人しか生きていませんでした。

しかし、自分の人生は楽しい、“HAPPY”と考えていた人は、21年後に約75%の人が生存し、しかも自立した生活を送っていました。

まさに、前向きな気持ちで人生を楽しむ気持ちがあると、「健康長寿」を達成することができました。

Happy

## 要介護認定を受ける最も多い病気は？

さて、日本ではどうでしょうか？内閣府による平成29年度版高齢化社会白書によると、介護保険制度で要介護の認定を受ける最も多い病気は、脳卒中（脳血管障害とも言います）です。ほかに、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患、心臓病があげられます。

日本人の死因でも、脳卒中（脳血管障害）、心臓病が、がんについて上位を占めますので、脳卒中（脳血管障害）、心臓病にならないように予防することが大切です。

高齢化白書

## 日本人中高年男女88,175人を調べた研究

脳卒中（脳血管障害）、心臓病にかかったことがない関西に住む中高年男女88,175人を調べた研究があります。最初に心理テストを行い、その後12年間、経過を追いました。その結果、人生を楽しんでいない男性は、人生を楽しんでいる男性に比べ、脳卒中（脳血管障害）、心臓病になるリスク（危険性）が高く、脳卒中（脳血管障害）、心臓病による死亡のリスクは1.6倍と統計学的に有意に高くなりました。しかし、女性では、人生を楽しむことと、脳卒中（脳血管障害）、心臓病になるリスク、これらの病気による死亡のリスクとの間に有意の相関はありませんでした。

もともと、女性は、男性に比べ、脳卒中（脳血管障害）、心臓病になりにくい要素があるかもしれませんが、本当に、「男はつらいよ」の結果になりました。

男はつらいよ

## 幸福度を高める要因は？

最後に、前向きな気持ちを持つためには、何が必要でしょうか？

お金持ちになり、大きな家に住むことでしょうか？答えは、“No”です。

2002年にノーベル経済学賞を受賞したカーネマン先生が、2009年に行なった研究があります。アメリカ50州の住民450,000人を対象に、自分の気持ちとしての幸福度、健康状態、経済的状况などを調べました。この結果、精神的な幸福度は、年収とともに上昇するものの、年収75,000ドル（日本円で約800万円位でしょうか？）で頭打ちになり、これ以上稼いで大きな家に住んでも、精神的な幸福度、健康状態は良くならないという結果でした。

精神的な幸福度を高める大事な要因は、お金ではなく、人間との関係、特に、円満な家族関係でした。

毎日の生活で、家族、町内会・職場の人との人間関係を良くして、前向きな気持ちを持ち続けて、健康長寿を実践したいものです。

円満な人間関係



鍋木 淳一(かぶらき じゅんいち)院長

日本内科学会 総合内科専門医

日本リウマチ学会リウマチ専門医・指導医

日本人間ドック学会人間ドック健診専門医・指導医

日本抗加齢医学会抗加齢 専門医

1980年 慶応義塾大学医学部卒業

他医療機関等で診療

2020年 医療法人社団慈誠会 人間ドック会館クリニック院長就任

# 2020年8月 かき氷納涼会 in 上板橋病院



日時：8月20日、26日、27日 時間：14：00～15：00  
場所：上板橋病院 各病棟・病室にて対象：入院患者様、スタッフ

理学療法士の坂本です。

今年もやってきましたコロナ禍でもかき氷を味わおう！！

今年は、新型コロナウイルスの影響もあり、難しい現状でしたが、院長をはじめ、皆様のご協力もあり開催することができました。

感染予防対策として、3密予防や距離、飛沫対策をとりながら、患者様へ、特製の嚥下食かき氷を提供できました。

今年には更にバージョンアップされました。嚥下障害があっても、ベッドで寝ていても、起き上がれなくても、少しでも楽しめるよう、安全性を高めた、かき氷です。栄養科やりハビリで研究を重ねました。味は、練乳を加えた、懐かしく、初恋のような甘い氷となりました。



味は全部で、3種類。いちご味、メロン味、ゆず味です。

また、夏祭りとして、縁日気分も味わって頂こうと、金魚すくいや、的当てなど、コロナ禍で夏を楽しめなかった職員の意地も垣間見え、患者様には一層、楽しんでいただけました。参加人数は、3日間で約130人と多くの方に試食して頂き、大盛況でした。少し、足りず、全ての職員には行き届きませんでした・・・ごめんなさい。



感染対策を徹底し、患者様の笑顔を見るために、季節感あるイベントを実施できたのは、多くの職員（院長や栄養科、病棟スタッフなど）のご理解とご協力のおかげです。本当にありがとうございました。上板橋病院では、どのような状況にあっても、出来ない理由を探すのではなく、安全に、安心して、楽しめる、美味しい企画を熟慮工夫し、今後も取り組んでいきたいと思っております。ありがとうございました！！

かき氷完食



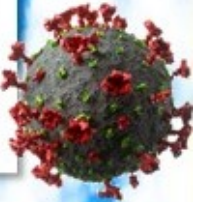
## 新型コロナウイルス状況

新型コロナウイルス国内の感染者数（9月17日時点 厚労省ホームページより）は、合計で、患者数77,009人、死亡者数1,473人（1.9%）となっています。全世界で感染者数29,715,813人死亡者数939,118人（3.2%）です。

東京では、時短営業要請（飲食・カラオケ店など）が9/15にから解除になり、10/1からGotoトラベルが東京も対象になるようです。感染は収束していませんが、経済活動と重症患者数のバランスを熟慮しての判断と思われます。お徳感や自粛の反動で、盛り上がっているようですが、しっかり感染対策と体調管理をお願いしますね。

日進月歩で、知見は集積され、治療方法も進んで、ワクチンも完成間近で来年から供給されるとの報道もあります。ただ、副作用などのリスクは払拭できていません。長引くコロナ禍で、期待せざるを得ませんが、まずは、感染対策が一番のお菜なので、マスク・消毒等を確実に飲み込みましょう。若い人の感染は多く、「リハ職は若いし・・・」と日々の生活まで、かなり厳しく問われている状況ですが、どんな時も、笑顔、笑顔ですね。

感染収束  
感染爆発



## 上板橋病院リハビリ科作成の病院紹介動画



コロナ禍で病院見学ができないご家族や就職活動する学生等の皆様のために、病院・リハビリの紹介を兼ねて、ビデオをyoutubeにアップしました。入院患者様の視点で、前向きに取り組んでいく過程を、日々のスタッフへの感謝も込めて作成しています。ぜひ、5分程なので覗いて観て下さいね。

## 2020年7月 リウマチ財団登録理学療法士・作業療法士追加取得

リウマチ財団登録理学療法士・作業療法士の二期生に合格することが出来ました！！  
作本PT、岡崎OT、村田OTの3名が登録され、これでリハビリテーション科では合計5名（白木PT、須藤PT）のリウマチリハビリスタッフ陣容になりました。リウマチ（膠原病）等の疾患は、多様な症状を呈すため、多くの部署が関わり、集学的な介入の必要があります。質の良い介入から治療効果を高められるようリハビリはチーム力を高め、頑張っています！！

祝

## 2019年8月 リハビリ園芸チーム報告



作業療法士の南と理学療法士の野村です。

私達、リハビリ園芸療法チーム「花を愛で隊」は、当院屋上のミニミニ農園（名称：青空ファーム）で、患者様とともに、草木とともに、伸び伸び活動しています。

今年の夏は、痛々しい程の猛暑でしたが、ヒマワリ達は、すくすくと育ち、笑顔満開で、猛暑も笑い飛ばしていました！！

患者様からは「ひまわりの所に連れてって～」、「元気がでるね！」と、リハビリよりも人気が出て、正直、困っていました・・・。

「はつか大根」も植えたのですが、童謡の「おおきなかぶ」ほどではないですが、きれいな赤紫色に育ち、収穫し、調理までを患者様と一緒にしました。

園芸には植える、成長を見守る、収穫する等いくつも楽しみがありますが、収穫～調理して、食べる時が一番いい顔になりますね！

はつか大根は輪切りにして、浅漬けで美味しく食べました(#^\_^#)

訓練室のリハビリでは細かな指の動きが苦手ですが、調理場面では慣れた手つきで、アツという間に切っていました・・・さすが、ベテランお母様です。写真出演ありがとうございます！！

花や野菜の出来栄えよりも、今、ここで、楽しみを見出すことが、最も大切だと感じます。

こんな街中の小さな屋上でも、誰にも見られるとも意識しないで咲く草木から、コロナ禍における私達の生き方も教えられている気がします。

## 今月のクイズ



ヒリヒリとした刺激的な夏の日差しから、優しい爽やかな秋風を、肌で感じるようになりました。秋は、暴力的な台風や雷雨もありますが、冬ごもりのための穏やかな実りの季節でもあります。秋といえば、読書、スポーツ、芸術とイベント盛り沢山ですが、今年はさみしいものですね。でも、お月見はできます！月を愛で、想いを馳せてみませんか？さて、問題です。十五夜には「すすき」を飾りますが、すすきを飾るのは、どういう意味があるからでしょう？

- ①一年間病気をしないように
- ②一年間無災でいられますように
- ③一年間食べ物に困りませんように
- ④一年間お金が増えますように
- ⑤一年間月のような幸せにな光に照らされますように

## 前号のリハビリクイズ

# Stay Home

新型コロナウイルス感染症が引き起こす「健康二次被害」に関するクイズです。新型コロナウイルス感染予防のために、不要不急の外出は控え、家に閉じこもる時間が増えてしまいました。そのため、運動不足となり、健康に被害を起こしてしまうことを「健康二次被害」といいます。不要な外出をせずに、真面目に感染予防していたのに、健康被害が生じてしまうという皮肉なものです。やはり、人間や動物は、動かないと生きていけないように作られているんですね。

では、運動不足で生じる健康二次被害で誤っているのはどれでしょう？

- ①免疫力の低下
- ②糖尿病、高血圧などの持病の悪化
- ③食事量低下による栄養状態の悪化
- ④筋力低下による転倒、骨折
- ⑤認知機能の低下



解説：③食事量低下による栄養状態の悪化が誤りです。家に閉じこもる時間が増えることで間食が増え体重増加、持病の悪化に繋がります。今回はこれらの健康二次被害を予防するための家で出来る体操をご紹介します。

<膝伸ばし体操>

- ①椅子に腰かけます。浅く腰掛け背中が真っすぐ伸びるように姿勢を整えましょう。
- ②膝をゆっくり伸ばします。モモを挙げる必要はありません。左右の足を交互に10回ずつ行います。

## お知らせ掲示板



## 人間ドック会館クリニック

院長は  
特別寄稿して頂いた  
鍋木先生です!!



各コードから  
お入りく  
ださい!!!

## 上板橋病院オフィシャルブログ



## リハビリ相談窓口



## 編集後記

猛暑であっても、新型コロナウイルスの勢いは止まりませんでした。新型コロナは熱中症にはならないか・・・。日本では、若い人の感染が増え、死亡率や重症化率は下がりましたが、社会の混乱が収まる兆しは、全く見えません。これからの秋～冬は、経験のないフェイズに突入します。職員一同、患者さんや地域を守れるよう全力で臨むつもりですが、長く自粛が続いている分、正直、ストレスは溜まっています・・・。食欲の秋は、食べ過ぎないように注意です。鍋木先生の特別企画「笑ってアンチエイジング」とても興味深く、笑いの不思議さを痛感しました!! TVで笑わない男もいましたが、心から皆で笑える日々が、早く訪れるように願っています。コロナ禍の自粛生活で(猛暑も加えてですが)運動不足になり、日常生活が不便になった患者さんも多い印象です。そんなコロナ禍の中、予防医学の最前線にいる鍋木先生の話は、暗いコロナ空から、明日を見出せる陽を垣間見せていただいた気がします。暗い、しかめっ面な高齢化も、不安を打ち消す、笑顔で、楽しみたいですね。鍋木先生には、シリーズで連載をお願いしていますm(\_\_)m。ぜひ、次号も、ご期待ください!!皆様と一緒に、上板橋病院リハビリテーション科はコロナ禍を、スマイルと共に、安全に、笑顔で、大切な患者さん・利用者さん・地域を守りながら、進んでいきます。(^^)v