

●はなせ診療所そよ風だより No46

2014年7月内科 吉澤泰介

1) 怖~い、果糖ブドウ糖液の取りすぎに注意して!!!

聞きなれない言葉ですが、この果糖ブドウ糖液は、市販の清涼飲料コーラや、ジューススポーツドリンク、焼き肉のたれなど、大量に現在日本で使われています。ブドウ糖とは名ばかりで、生活習慣病の脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、痛風、腎障害などの原因となる血管の錆びつきをおこす元凶となり、さらには、老化を加速し、認知症の一因となったりします。購入時にはラベルを良く見てチェックしてください。しかし今や避けきれないのでできるだけ、減らすことが、大事です。なお果物には、同じく果糖が含まれていますが、取りすぎに注意し適量を取ることが大切です。

2) 延ばせ、健康寿命（寝たつきりにならない寿命のこと）

現在日本女性の平均寿命は世界一ですが、男性は、約79.9才でそのうち健康寿命が約70歳で、寝たきり期間が約10年もあり、今の医療は、この健康寿命を延ばしこの寝たきり期間をいかに短くするかを最大目標としています。そのためには、1)で述べた生活習慣病を回避する努力が特に大事です。この健康寿命をのばすにはどうしたらいいか、そのヒントを求め、先日第14回日本抗加齢医学会総会に行ってきました。この学会は医者だけ参加する医学会と違い、一般の方もたくさん参加されていました。先月号で紹介したココナッツオイルが有効で、現代医学も現在白旗を上げて、今や国民的関心事になってるアルツハイマー型認知症の治療や、動脈硬化から起こる病で、寝たきりになる確率が高い、昔よいよいと言われた脳卒中や、心臓がやられてしまう狭心症や心筋梗塞、最近注目されてきた足の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症などの予防に関して、医学的、科学的見地から様々な発表だけでなく、一般の方の関心がありそうな、いつまでも若く見られたいという、アンチエイジング（暦年齢より身も心も若々しくなる）の視点からの発表も沢山ありました。他の学会と比べても極めて高い参加料にも関わらず、ものすごい数の参加者があり世界的企業もこの大会に賛助し、現代の日本人の関心の高さをうかがわせました。多くの女の方の関心のある、しわのぼしなど、まだ私にとって許容範囲ですけれど、神の領域まで人間が手を染めるのではないかと危惧される不自然な遺伝子治療に似た、細胞が活性化するような外から成長ホルモンを打つ（もちろん自費）など、アンチエイジング（加齢に立ち向かう）でなくウィズエイジング（良寛さんのような、加齢を逆らわず、受け入れ枯れていく境地を善しとする）を求める私など、おかしな時代になったという思いを残した学会でした。

今の日本の医療は、保険制度に守られ、保険制度で決められてる以外の医療を求めることは原則禁止されていますが、国は混合医療（現行の保険制度以外に、自由にお金を出せば、保険制度で決められてる以外の医療を求めることが可能となる制度）の解禁を徐々に始めており、広がると、今の米国がそうであるように、定額制により、お金のない人は十分な医療が受けられないことになってしまいます。戦前は、今と違って医者にかかるのに大金がかかり、中には田畑を売ったりして、お金の都合をつけた人もいたと聞きます。それを私たちの先輩の医者たちが、血を流す努力の上に、現在の世界一公平で良質な国民皆保険制度を作ってくれ、それに助けられて、私たちは日本の有史以来健康で最も大きな自由を謳歌できる時代に生きることができていますが、一旦混合医療になると、不公平感が一層広がり、今でも町の中など人と人との絆が弱くなっているのに、ますます弱まり、息苦しい時代が到来するのではないかと、大変憂慮されます。