



四季だより

～2025 夏～

本厚木メディカルクリニック
2025年7月8日

院長の金重です。

2025年夏号では『健康長寿を読み解く』と題して、人生100年時代を迎えるにあたり、その長い人生を出来るだけ健康で幸せに過ごすことが重要な課題となっています。世界的に長寿化が進む中で、日本人の平均寿命は男性81.09才、女性87.14才になっています。また最近（2024年9月）の厚生省の発表によると国内の100才以上の高齢者（百寿者）は9万5千人以上に上り、過去最高の百寿者の人数になりました。これらの百寿者から見てきた健康寿命のヒントを読み解いてみます。



1. いわゆる百寿者には慢性疾患の蓄積が少ない

東京における百寿者の調査からは、その95%以上が何らかの慢性疾患を有していることが分かりました。最も多い疾患としては、糖尿病、高血圧そして骨折、白内障でした。脳梗塞や悪性疾患という生命にかかわる疾患を有する割合は病歴上少なかった。あらためて人間は血管から老いる、という言葉通り動脈硬化を助長する糖尿病や高血圧のコントロールを厳格にして、それを予防する肥満や高脂血症の対策も併せて行うことが肝要であることが改めて示されました。

2. 加齢に伴う認知機能の低下が緩やかである

百寿者の一般にいえることですが、認知機能が高く維持されていることです。いわゆる近所のしっかりお婆さんのイメージにあるように、視力も聴力も保たれ元気に過ごしているイメージ通りの高齢者のことです。

3. サルコペニアに陥らない

サルコペニアとは筋肉量、特に下半身の筋力低下が進行し、活動量が低下することです。それを予防するには年齢に見合った運動、特に有酸素運動と軽いスクワット運動を組み合わせることです。そして食事内容もあっさりした食事だけではなく、たんぱく質とカルシウムをしっかりとることです。とくに筋肉のもとになるたんぱく質である肉類や魚の摂取が必要です。

4. 究極的には心腎循環機能の低下が人間の老化と寿命を決定する

心臓と腎臓のいずれか一方に障害が起こると、他の方にも影響して障害が起こることが知られています。心不全などで心臓の動きが低下すると、全身の血液循環が低下し慢性腎臓病のリスクが高まります。このように病気で心臓と腎臓の関係が悪化する病態は「心腎連関症候群」と呼ばれています。一例を挙げると高血圧の治療は心臓の負担を減らし、減塩することで腎臓への負担も軽減しますので、まさに心腎連関症候群に合致した治療と言えます。



次回は高齢者心理学の面からお話しをしたいと思います。

《夏場の食中毒対策》 検査科 深澤綾子 管理栄養士 細道美緒

夏（6～8月）は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。夏場に増える要因の1つは「高温多湿な環境」です。食中毒の原因となる細菌の多くは室温20℃で活発に増殖し始め、人間の体温くらいで増殖スピードが最も速くなります。また、細菌の多くがジメツとした湿気を好むため湿度が高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。もう1つの要因としては、夏バテなどによる私たちの体の「抵抗力の低下」が挙げられます。

〈主な症状〉

発熱、腹痛、下痢、嘔吐などの胃腸炎症状です。粘液便や血便がみられることがあります。

発症までの時間や原因となりやすい食品等は原因菌によってそれぞれ特徴があります。

食中毒予防の三原則 『つけない！』『増やさない！』『やっつける！』

① つけない…手洗い ② 増やさない…低温で保存 ③ やっつける…加熱処理

食中毒予防の6つのポイント

食中毒を防ぐためには、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、“食中毒予防の3原則”を実践していくことが大切です。ここではさらに具体的に6つの予防ポイントについてご紹介します。

① 買い物

- ・表示のある食品は、消費期限を確認し購入する。
- ・肉や魚など生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- ・購入後、肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れ、可能であれば保冷バッグに入れ、できるだけ早く帰宅する。

② 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫内の他の食品に肉汁などがつかないようにする。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎないようにする（目安は7割程度）。

③ 下準備

- ・下準備の前によく手を洗う。
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）。
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものに付かないようにする。
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用とできるだけ別々に使い分ける。
- ・冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジを使用し自然解凍は避ける。

④ 調理

- ・加熱が必要な食品は十分に加熱する（中心温度75℃・1分間以上の加熱）。
- ・電子レンジを使用する場合は電子レンジの容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい食材は、時々かき混ぜる。

⑤ 食事

- ・食事の前に手を洗う。
- ・清潔な食器を使用する。
- ・作った料理は長時間、室温に放置しないようにする。

⑥ 残った食品

- ・残った食品は清潔な容器に保存する。
- ・温め直す時も十分に加熱する（目安は75℃以上）。
- ・時間が経ち過ぎていたり、ちょっとでもあやしいと思ったら思い切って食べずに捨てる。

