

老けない  
今日から始める!  
人は何が  
元気に長生きするための生活習慣  
違うのか

山岸昌一 著

昭和大学医学部教授 / 医学博士



合同ファレスト

## はじめに

### あなたの周囲には危険な食情報があふれている！

私が本書の執筆を思い立った大きな理由は、昨今、健康長寿が喫緊に取り組まなければならない課題となっている中で、次の二つの点に強い危機感を覚えたからです。

一つ目は、「食」に対して現代人があまりにも無頓着、無防備であることです。もうひとつは、それとも関連しますが、不確かな健康情報の氾濫です。現代人は、膨大で、しかもほとんどが根拠の乏しい健康情報に振り回され、自身で正しい判断ができなくなっています。いわば、食情報に対するリテラシー（Literacy：理解し分析する能力）の欠如が、健康長寿の足かせになってしまっています。私は、そのことを非常に憂えています。

一つ目の「食」に関しては、こんな言葉があります。

はじめに

「病は口より入り、禍は口より出ず」

病気は口から入る飲食物が原因で起こることが多く、災難は口から出る言葉がもとで引き起こされる場合が多い。口からの出入りにくれぐれも気を付けるようにという戒めの言葉です。室町時代の頃からの言い伝えのようですが、私は現代人が心掛けるべき養生訓がこの言葉に秘められているように思います。日々、口にする食べ物、飲み物に気を配る。い加減で無責任なことは軽々しく口にしない。特に公共の電波で情報発信できる立場にある人は、出典が確かで科学的に実証された事実に基づく公正な報道や発信を行うよう、心するべきです。

多くの疾患、とりわけ、糖尿病やがん、肥満、高血圧、高コレステロール血症、脂肪肝、慢性腎臓病、骨粗しょう症（骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気）、アルツハイマー病、歯周病など、生活習慣病といわれる病気のほとんどは口から入るもの、すなわちゆがんだ食事によってもたらされます。そして食事の影響は、何を食べたかだけで決まるわけではありません。何をいつ、誰と、どれだけ、どのように食べたかなども健康に大きく影響を及ぼすのです。

## 老化を早める物質 AGE とは

病は口から——。私は自らのライフワークである「AGE」(エイジーイー Advanced Glycation End Products) の研究を進める中でも、この言葉の重さをひしひしと感じるようになりました。

AGE とは、タンパク質の糖化反応によってつくられる生成物で、「終末糖化産物」とも呼ばれる老化物質です。AGE が、老化やさまざまな病気の原因物質のひとつとなることが、1 万件を超える世界中の研究によって示されています。

AGE は、血糖値の上昇に比例して、体内でタンパク質と糖が結びつくことでつくられます。また、普段私たちが何気なく食べているさまざまな食品の中にも AGE は含まれています。したがって、血糖値の上昇を招くような食習慣や、AGE を豊富に含む食品 (AGE リッチな食品) の過剰摂取は、体の老化を早め、健康寿命を縮めていくと考えられます。まさに「病は口から」なのです。

食事は、貴重なエネルギー源として私たちの体を支えてくれるだけでなく、家族や友人と共にすることで私たちの社会的な絆を強めてくれます。マナーや伝統的な文化を学び、人間関係を形成する能力や協調性を育成していく上で、共に食事をする（共食）は欠かすことのできないものでしょう。しかしその一方で、食事の栄養が偏ったり、その社会的意義が軽視されれば、食事は一転して私たちに牙をむきだし、健康に仇（あだ）をなす悪にもなります。

## その情報に科学的根拠はあるのか

二つ目の「健康情報の氾濫」は、昨今の新型コロナウイルス感染症の騒動の際にも強く感じたことです。

ウイルスの種類は特定されたものの、完全な防御策が見当たらないまま感染が広がっていく中で、予想されたとおり、さまざまな虚報、風評がメディアやインターネット上に飛び交い始めました。

26〜27℃でウイルスは死滅するから、お湯を飲めば予防できる。ゴマ油を体に塗ると予防できる。カレーのスパイスが予防になる。さらには生理食塩水が効く、トウガラシが効く、ニンニクが効く、漢方薬が効く……。

このように、数え上げたらキリがありませんが、どれひとつとして科学的根拠のあるものではなく、中には愉快犯によるイタズラとしか思えないようなものもあります。それでも、かなりの数の人々が惑わされ、その情報に踊らされてしまっています。

かつて、アメリカの哲学者エマーソンが述べたとおり、「**恐怖は常に無知から生まれてくる**」ようです。

また、「がんが治る」などと言って怪しげな商品売っていた業者が摘発される事件がよく起きますが、これもがんにかかった人の追いつめられた心情と知識不足につけ込んだものだといえるでしょう。健康でありたい、若々しくありたい、長生きをしたい。それが高じてくると、普段なら眉にツバするような話にも、ついフラフラと気持ちが引かれてしまう。でも、不確かな情報に振り回されているかぎり、本当の健康長寿を手に入れることはできません。

先に述べたエマーソンは、「**知識は恐怖の解毒剤になる**」とも語っています。つまり、私たちは正しい知識を身に付けることで、初めて正しいことを行い得るのです。

## 「よりよく年を過ごす」目標を掲げよう

大切なのは、情報を選別する自分なりの軸（判断基準）をつくっておくことです。正しい知識を基に構築した軸を備えていれば、次から次へと入ってくる情報にぶれることも惑わされることもなくなっていくでしょう。

健康長寿を得るのに「即効法」はありません。個人差はありますが、人の体は徐々に老化し、病気のリスクは高まっています。加齢による徴候や老化に真っ向から抗うことはできません。一朝一夕で老化をリセットすることなどできないのです。

しかし、間違いない事実が一つだけあります。それは、老化の進行を緩やかにすることはできるといことです。老化と闘うのではなく、老化とうまく折り合いをつける。アンチエイジングというよりは、ウェルエイジング。よりよく年をとることは可能です。毎日の生活の中で何気なく繰り返している「食べたり、飲んだり、寝たり、動いたり」を少しずつ整えていくこと。日々の積み重ねこそが、健康長寿を手に入れる一番の早道なのです。いい年だし、もう手遅れかも？ いいえ、そんなことはありません。もちろん、早いに

越したことはありませんが、いくつになろうと、その大切さに気づき、実行し始めたときから健康長寿への新たな一歩が確実にスタートします。最初から全てをとは言いません。それは無理ですし、たとえできたとしても、続けていくことは難しいでしょう。

食事のパターンでいえば、どれか一つ、ご自分のライフスタイルの現状を振り返り、取り組みやすいことから始めればよいのです。仕事の関係で食事時間が不規則になりがちなら、量を減らす。逆に量を減らすのがつらいのなら、せめて夜8時以降に食べるのはやめる。これだけでも、やるのとやらないのでは何年か先に大きな違いが出てくるでしょう。本書では、健康長寿を手に入れるための知識の礎いしずえと具体的な対策法について、確かなエビデンス（科学的根拠）に基づき解説していきます。ネット上には氾濫しているものも確かな出典のない記事、直感には訴えるけれども根拠のない情報は取り上げていません。また、思わず誰かに話したくなるような健康にまつわる蘊蓄うんちくも盛り込みました。少し難しい部分もあるかもしれませんが、肩の力を抜いて気軽に読んでいただければと思います。この本が、令和時代の新しい養生訓となり、みなさんの「元気で長生き」の処方箋になれば幸いです。

2021年4月 山岸昌一