

定年後の健康生活トレーニング

メタボと休肝日が 気にならなくなる話

健康のために好きなものを我慢することが、ほんとうに必要なのでしょうか。常識とされている情報に惑わされることのない健康法を、帯津先生に教えてもらいました。



帯津良一 ◎ 帯津三敬病院名誉院長

おびつ・りょういち

1936年、埼玉県生まれ。61年、東京大学医学部卒業。都立駒込病院外科医長などを経て、82年埼玉県川越市に帯津三敬病院を開設し院長となる。現在は名誉院長。医学博士。西洋医学に中国医学や代替療法を取り入れ、ホリスティック医学の確立を目指し、がん患者などの治療にあたる。近著に『逢者でポックリ。』（東洋経済）がある。五木寛之氏との対談「健康問答」（平凡社）が大評判となる。

健康は数値で 表すことはできません

ある雑誌のメタボに関する記事のなかに、次のような一文を見つけました。

「毎日腹囲を測って、ほんとうは二合飲みたいお酒を一合で我慢し、やがて死に直面して狼狽する、こういう人生は送りたくない」

この文章を読んだとき、「まったくその通りだ」と思いました。メタボという目には見えない影に怯えながら、好きなものをすべて我慢して、病気の予防に励むだけの人生なんて、あなたはお望みですか。

そうした人生を送っていると、結局、現世でやり残したことが多いぶん、生への執着がより増して、死に直面したとき素直に受け入れることができなくなります。狼狽してしまいうわけです。

メタボ診断がスタートしてから、「二合飲みたいお酒を一合で我慢する」人が全国にどのくら

い増えたかを考えると、やるせない気持ちになります。そもそもメタボの基準値は、不透明な部分が多いことを複数の研究者が指摘しています。

実はメタボ健診は、二〇一一年に見直すことを前提にスタートしています。今は「お試し期間」といえるのです。健康を数値で表すことはできません。やせていても病気を抱えている人はいますし、お腹がたるんでいても元気な人は元気です。腹囲八十五センチの人は病院に送られて、八十四センチの人はお咎めなし、というのはどう考えてもおかしいでしょう。

メタボ健診はなくなる方向か、大きな見直しがなされることは間違いないでしょう。

「メタボ健診、大きなお世話！」
これでいいんです。

お酒は毎日飲んでこそ 養生です

お酒のななしで、もう一人、忘れられない方がいらっしやい

メタボなんて、知らん顔していればいい

メタボ健診の問題点を指摘するデータがいくつか発表されています。そのうち、全国の数万人単位の人を対象に行なった2つの調査で、次のようなことが明らかにされています。

- 肥満でなくても血圧や血糖値などに異常があると死亡の危険が高まる
- 男性全体の死亡率は、メタボの有無と関係なかった
- メタボによって心筋梗塞などの虚血性心疾患を発症したのは二割未満
- がんの発症にメタボの有無は関係なかった

ます。東北地方で講演会を主催してくださった喫茶店経営のAさんは、過去に心臓の発作で倒れたことがあり、その後ずっとお酒を飲むのをやめていたといいます。

ところが、私の書いた本の中に「酒は養生法」というくだりを見つけてうれしくなり、講演会を企画したとおっしゃっていました。講演会のあと、Aさんのお友達の造り酒屋でおいしいお酒をごちそうになりましたが、Aさんも久しぶりにお酒を口に

されて、

「生きがいをもらいました」

と、とても喜んでいました。

翌年も講演に行くことを約束

し、一年後に訪ねてみると、Aさ

んは心臓の発作で亡くなっていた

のです。Aさんの奥さんにお会い

したとき、私は「帯津先生が酒は

養生なんていったから……」と責

められることを覚悟していました。

しかし、奥さんはとても穏や

かな声でこうおっしゃいました。

「先生のおかげで、主人は十分

に飲んで楽しんで亡くなりました

た。あのまま大好きなお酒を一生

口にしないでパタリといったら、

私も悔いが残ったと思います」

この言葉を聞いて、私は胸が

熱くなりました。ほんとうによ

かったのかどうか、私自身、正

直なところよくわかりません。

ただ、奥さんの言葉を決して忘

れないように、ここに大切に

刻みつけました。

私は一日の仕事を終えて六時

半になると、いそいそと病院の

食堂へ向かいます。調理場の人

はよく承知していて、私が到着するやいなや、湯豆腐やジャガイモの煮っころがしなどの好物をさっと出してくれます。

私は自分で冷蔵庫からビールを出してきて、グビッと飲みながらそれを食べるのが至福の時間になっていきます。お酒の量はビール大瓶一本と、ウイスキーか焼酎のダブルをロックで二杯というのがいつものパターン。親しい友人が同席したときは、さらにもう一杯という感じでしょうが。

私が毎日晚酌していることを知って、休肝日を作ったほうがいいのではないかと心配してくれる方も多いのですが、

「だって、肝臓も毎日送られてきたものが、突然来なくなったら『はて?』と思うでしょう? それがいけないのですよ」と、お答えしています。この話と一緒に大笑いできる人は、毎日飲んでも大丈夫です。逆に笑い飛ばすことができず、毎日飲むことに後ろめたさを感じる

ような人は、休肝日を作ったほうがいいでしょう。自分のからだの声に耳を傾ければ、おのずと答えがでてくるものです。

私は通風もありますし、お酒の飲みすぎでγ-GTPも高めです。だからといって、別に困ることは何ありません。

お酒をよく飲む患者さんの中には、γ-GTPの数値が少し上がるだけでもショックを受けて落ち込んでしまう人がいます。そういうときは、

「私なんか一七〇あるけど、毎晩、晩酌してますよ」というと、パッと笑顔になっ

て安心して帰っていきます。もちろん、γ-GTPが高い

ときは、お酒を控えるに越したことはありませんが、神経質になって数値を揃えようとしなくてもいいということです。

お酒はそれを飲むこと自体が養生です。養生は、毎日こつこつ続けることが大事なのであって、休みは必要なのです。ただし、適量であれば、ですよ。