

健康のために思ってやっ
あなたと家族の体と命を

ているその“常識”が
蝕んでいるかもしれない



間違いだらけの 健康ウソ知識100

健康診断 血圧・コレステロール

がん検診 睡眠 サプリ 食事

「今年も健康に過ごせよう」——新しい年が始まり、多くの人がこう願い、決意を新たにしたいことだろう。しかし、健康知識が氾濫する社会で「間違った知識」を実践しては、かえって体に害を及ぼすことになりかねない。

健康診断 「バリウムが胃カメラか」 胃がん発見率は雲泥の差

自分の体の健康状態を調べるために推奨されるのが毎年の健康診断だ。厚生労働省「国民生活基礎調査」(22年)によると、20才以上で過去1年間に健診や人間ドックを受けたことがある人は、男性が73・1%、女性65・7%と高い水準にある。しかし、国をあげて健康診断に「盲信」するのは日本だけだと指摘するのは老年医学に詳しい精神科医の和田秀樹さんだ。

「日本の企業が従業員に対して健康診断を義務づけるようになったのは70年代頃対象者は圧倒的に男性が多かったわけですが、現在の寿命を見ると、男女の差は縮むどころかかえって広がるばかり。そもそも、健康診断が寿命を延ばすというエビデンスはどこにもありません」

医療経済ジャーナリストの室井一辰さんも重ねる。



バリウムは精度も低く、内臓に負荷もかかる。

「過剰な健診を受けることで、かえって体に負担をかけてしまうケースも多くあります」

時代遅れな健診メニューもある。新潟大学名誉教授の岡田正彦さんが言う。「圧倒的にデメリットが多いのが、胸部X線検査、いわゆるレントゲン検査です。もともとは結核を調べるための検査で、現代ではほとんど意味をなさないどころか放射線被ばくによって発がんリスクが高まります。」

また、胃部X線検査(バリウム検査)は、さらにその何十倍、何百倍の放射線を浴びます。一方で、精度への疑問も指摘されている。受けるなら胃カメラによる検査がいいでしょう」

バリウムでは早期胃がんなどが発見されにくいとい、千葉県松戸市が公表するデータによると、胃がんの発見率はバリウムに比べ胃カメラは18倍に及ぶ。ナビタスクリニック理事長で内科医の谷本哲也さんもこう警鐘を鳴らす。

「バリウム検査で異常が見つかった場合、結局は胃カメラを受けることになるので二度手間になります。また、バリウムが体外に排出

健康数値 血圧もコレステロールも 年をとったら「高くなるもの」

健診による弊害は、検査そのものだけではない。結果として表れる数値にも落とし穴がある。代表的なものが血圧とコレステロールだ。東海大学名誉教授で健康診断の数値に詳しい大楠陽一さんが言う。

「血圧の基準値はここ40年で大きく変わりました。現在は140/90mmHg以上だと降圧剤が処方されますが、加齢とともに血圧が上がる

されず長時間腸にたまると腸閉塞や腸穿孔を起こす危険があります」

更年期以降、骨粗しょう症リスクが高まる女性にとっては骨密度検査も重要に思えるが、室井さんは「10年に一度でいい」と断じる。「海外ではチューズン・ワイズリーといつて、無駄な医療や有害な医療をなくそう」というキャンペーンが行われており、骨密度検査はその典型。X線を用いたDEXA法(デュアルエネルギーX線吸収測定法)が一般的で被ばくりスクも多少あるうえに、閉経後に骨密度が下がったとしてもすぐに骨粗しょう症になるわけではない」

のは当然のことで、薬での20mmHgを超える降圧は失神・転倒・浴槽での溺死の危険がある。また、「悪玉コレステロール」といわれていたLDLコレステロール値も、日本では120mg/dlを超えると要注意とされますが、欧米では190mg/dlまで受診や精密検査は不要とされています。コレステロールは細胞膜や神経細胞、ホ

ルモンなどの原料として体に必須で、その8割が肝臓で生成されます。LDLコレステロールには肝臓から各細胞にコレステロールを運ぶという重要な役割もあり、「悪玉」ではありません。

和田さんも言い添える。「コレステロール値は低ければ低いほどがんになりやすいという研究もあり、一概に低いことが正解なわけではありません」

さらに中性脂肪についても、日本の基準は世界とかけ離れていると大楠さんは続ける。

「日本では空腹時が150mg/dl未満、非空腹時が175mg/dl未満と設定されていますが、アメリカでは99.9mg/dlまで正常値とされています」

高血圧の基準値は40年で40も厳しくなった!

	収縮期/拡張期 (mmHg以上)
'83年	180/100
'00年	59才以下: 130/85
	60代: 140/90
	70代: 150/90
	80代: 160/90
'04年	64才以下: 130/85
	65才以上: 140/90
'14年	74才以下: 140/90
	75才以上: 150/90
'19年	74才以下: 130/80
	75才以上: 140/90

厚生省老人基本健診、日本高血圧学会のガイドラインを基に作成

数値「異常」となった場合の、薬による副作用も懸念される。

「降圧剤をのんだことで、脳に血液が行き渡らず認知症リスクが高まるという指摘もあります。また、中性脂肪を下げる場合、フィブラート系の薬が処方されるケースが多いのですが、血液の流れがよくなりすぎて脳出血のリスクが危惧されています」(岡田さん)

体重と身長から「肥満度」を算出するBMIについても、大楠さんは「小太りがいい」と一蹴する。

「日本ではBMI 25以上は肥満とされますが、国際的な肥満の定義はBMI 30以上です。欧米でも日本でもBMI 25と27・5の人が男女ともに、どの年代でも病気になるにいく、死亡率が

低いというデータがあります」

岡田さんも続ける。

「高齢になると、やせている人ほど免疫力が低く、病

がん検診

年1回のマンモグラフィで乳がん死亡リスクが40%減

日本人の死因1位のがん。早期発見、早期治療が呼びかけられるが、そのためのがん検診も漫然と受けてはいけません。

「デメリットが多く無駄といえるのが卵巣がん検診です。超音波や血液検査、MRIでも発見は難しく、偽陽性になることも少なくない。アメリカの予防医学専門委員会でもさまざまながん検診の意味を評価して

いますが、遺伝子異常がない多くの女性には、いかなる方法でも不要」とされています。陽性となって精密検査になると手術により感染症を引き起こしたり、出血でお腹に血だまりができてしまう可能性もあります。

乳がん検診についても、いまは超音波よりマンモグラフィが推奨されます。24年3月には医学紙で、40歳79才の間は年1回のマンモグラフィを受けた人は乳がんによる死亡リスクが40%下がるといふ論文が掲載されました。

気になりやすいことがわかってきます。適正値は22とされますが、シニアのかたととっては、やせすぎ、ともいえます」

マンモは過剰医療」というのはいまや昔。毎年受ける必要はありませんが、2年に1回のペースで受けるといいでしょう」(室井さん)

肺がんや胃がん検査で、胸部X線検査や胃部X線検査が推奨されないのは前述の通りだが、近年、胸部X線検査の代わりに行われるCT検査にも疑問があると岡田さんは言う。

「低線量だとしても被ばく量は胸部X線の数十倍です。精密で見落としを防げる利点がある一方、治療する必要のない小さながんを見つけ、過剰医療につながるケースがあります」

がん検診では、次々と新しい検査方法が生まれているが、それらにも効果が疑わしいものが少なくない。「たとえばPET/CT検査は、全身のがんをすみずみまで調べられる」と謳っていますが、これは本来はがんを見つけるためのも

は、がん既往歴のない約9万人を対象に17年間にわたる追跡調査を実施したもので、1日のエネルギー摂取量のうち炭水化物が占める割合が低い人ほど、胃がんを除くすべての部位のがん罹患リスクが高まること明らかになったという。ギリシャ・アテネ大学医学部も、糖質摂取量が1日あたり20g減るごとに、心臓病や動脈硬化をはじめとした血管病リスクが4%ずつ上昇することを報告するなど、世界中で糖質制限によるデメリットが明らかになって

いる。コレステロール値を気にして「卵は1日1個まで」とするのも時代遅れかもしれない。「卵に多量のコレステロールが含まれているのは間違いありませんが、食品で摂取することが血中の値の上昇に直結するわけではない。アメリカ政府は15年に改定した食生活指針からコレステロールの摂取基準を撤廃しました」(室井さん)

食事サプリ 日本人の「節制グセ」が免疫力低下を招いている

健康な体のために、自身でできる取り組みといえは日々の食事の工夫だ。特に、健康診断で、異常な数値が出てしまったら、減塩やカロリー制限、糖質制限などに気を配る人は多いだろう。しかし、和田さんは「やりすぎはかえって寿命を縮めかねない」と警鐘を鳴らす。

「塩分は高血圧の敵とみなされ、過剰摂取は禁物という風潮ですが、体にとつては必須栄養素。世界的に權威のある医学誌「NEJM」では、摂取塩量ベースが10〜15g(1日あたり)の人の死亡率がもっとも低いという研究結果が報告されました。それどころか、それより少ない塩分量だと死亡率が急増することが明らかになった。減らしすぎると、低ナトリウム血症になって、頭痛や倦怠感などの症状が出ることもあり、健康を損なう可能性があります」

糖分過剰摂取を避けようと、「低糖質」「糖質オフ」を標榜する食品を選ぶ人も増えていますが、ここにも落とし穴がある。

「低糖質や糖質オフの食品や飲料の多くは、砂糖の代わりに人工甘味料が使用されています。砂糖に比べて極めて少ない量で甘みが出ますが、WHO(世界保健機関)の傘下であるIARC(国際がん研究機関)は23年に「人工甘味料のひとつであるアスパルテームが発がん性の可能性がある」と示しました。ブドウ糖が不足すると、脳の働きが鈍り認知症リスクも高まります」(和田さん)

怖い糖質制限

もはや一過性のブームではなく、健康習慣の定番となりつつある糖質制限にも危険がつきまとう。ハーバード大学が約1万5000人を対象に25年間追跡調査したところ、食事に占める炭水化物の割合が3割以下と低い人は、もっとも死亡率が高いという結果となった。21年11月には、国立がん研究センターが「低炭水化物食でがん罹患リスクが上昇する」という調査結果を発表した。これ

は、がん既往歴のない約9万人を対象に17年間にわたる追跡調査を実施したもので、1日のエネルギー摂取量のうち炭水化物が占める割合が低い人ほど、胃がんを除くすべての部位のがん罹患リスクが高まること明らかになったという。ギリシャ・アテネ大学医学部も、糖質摂取量が1日あたり20g減るごとに、心臓病や動脈硬化をはじめとした血管病リスクが4%ずつ上昇することを報告するなど、世界中で糖質制限によるデメリットが明らかになって

いる。コレステロール値を気にして「卵は1日1個まで」とするのも時代遅れかもしれない。「卵に多量のコレステロールが含まれているのは間違いありませんが、食品で摂取することが血中の値の上昇に直結するわけではない。アメリカ政府は15年に改定した食生活指針からコレステロールの摂取基準を撤廃しました」(室井さん)

「肉に含まれるコレステロールの量は魚に比べて圧倒的に多い。加齢とともに、コレステロール不足による体力低下や脳神経の働きの鈍化が顕著になるため、シニアこそ肉を食べるべきです」

もちろん、魚に含まれる栄養素も必要だ。特に青魚などに多く含まれるDHAやEPAには血液をサラサラにして血栓を予防する作用や、老化や発がんを抑制



炭水化物の減らしすぎは禁物。

また、脳内の神経伝達物質で「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが減少し、うつ病などにかかりやすくなることも指摘されている」(和田さん・以下同)

健康のために、肉より魚という考えも改めた方がよさそうだ。

「肉に含まれるコレステロールの量は魚に比べて圧倒的に多い。加齢とともに、コレステロール不足による体力低下や脳神経の働きの鈍化が顕著になるため、シニアこそ肉を食べるべきです」

もちろん、魚に含まれる栄養素も必要だ。特に青魚などに多く含まれるDHAやEPAには血液をサラサラにして血栓を予防する作用や、老化や発がんを抑制



ラジオ体操は「自分のできる動き」を無理のない範囲で。

する抗酸化作用がある。しかし、それをサプリメントで補おうとするのは大間違い。

「09年にアメリカの研究者が複数の医学論文を分析し、『DHAやEPAのサプリメントを摂取した人と、していない人では健康状態に差がなかった』と結論づけました。07年には世界的に権威のある医学誌『ランセット』で、EPA成分を多く含む医薬品を服用した人の死亡率は3・1%と、非服用者の2・8%に比べてわずかに高いという研究結果も論じられた。

血液がサラサラになりすぎると脳出血を起こすリスクも高まりますし、サプリメントによる安易な過剰摂取はかえって、毒になりかねません」（岡田さん）

「24年は紅麹問題でサプリメントに対する不安が急激に広がったが、効果に疑問符がつくのはDHAやEPAばかりではない。

「マルチビタミンは海外の研究で、ほとんど効果が無い」と否定されています。24年6月にはアメリカ医師会が発行する医学誌で「アメリカの健康な成人約40万人を20年以上追跡した大規模解析の結果、マルチビタミンと死亡リスク低下との

な運動は活性酸素を過剰に生成させ、老化を促し、生活習慣病や心筋梗塞、脳卒中等など命にかかわる病気のリスクを高めてしまうことにもなりかねません。推奨される運動のひとつにウォーキングがあります。これも、1日1万歩という時代ではない。最近の研究では、7000〜8000歩以上は効果は変わらないといわれています」（谷本さん）

室井さんも無理な長距離走には懐疑的だ。「複数の研究から、活性酸素が増えて老化につながる」と指摘されています。アメリカでは、20分程度でできる筋トレや短距離走などがメジャーです」

間に関連は見られなかった」との研究結果が発表されました」（室井さん）

「足腰や関節の痛みを改善したいとグルコサミンやコンドロイチンといった成分を含むサプリメントを習慣にするシニアのかたは多いですが、それらが痛みに効果があるというエビデンスは示されていません。また、コラーゲンやヒアルロン酸についても経口摂取による有用性を示した十分なデータがないのが実情です。

ブルーベリーに含まれるアントシアニンが視力回復に効果があるというの、たしかエビデンスはあります。加齢とともに薬の量も増え、近年は多剤併用による害も指摘されているが、注意すべきは「のみすぎ」だけではない。24年10月から先発品を選んだ場合は自己負担が増えることとなった。その一方、11月には日本製薬団体連合会が「ジェネリック医薬品を取り扱う全172社の対象品目の4割で製造や品質検査について定めた書類との相違が見つかった」と公表し、大きな話題となった。薬価を下げればそれだけ製造費にはコストがかけられなくなり、ず

シニアにこそおすすめと提唱されるラジオ体操も、慎重に行いたい。「ジャンプやステップなど、足腰に負荷がかかる動きもあるため、靭帯や腱の損傷には注意しましょう。まずは、いすに座ってできる動きをやるだけでも充分です」（谷本さん・以下同）

「特に気をつけてほしいのはホットヨガです。効率的に汗をかけるといいますが、心臓への負荷がかなりかかるうえに脱水の不安もあります。脂質異常症（高脂血症）や高血圧といった持病がある人は、血管が細くなっているので心筋梗塞や脳梗塞リスクに直結する。近年のサウナブームも、同様の理由で慎重になった方がいいでしょう。健康効果を得るために、ととのう。必要はない」

湯船は危険地帯

湯船につかる入浴習慣は、温活効果やむくみ解消などいくつもの健康効果があげられている。しかし、お湯の温度を間違えれば一気に逆効果となる。「浴室は高齢者にとって

さんな管理体制のもとでつくられる薬が増える可能性がある。

1日1杯の牛乳で卵巣がんリスク増

健康にいいとされている食べ物でも、摂り方次第では、なんの意味をなさないばかりか体にダメージを与えることがある。谷本さんは、大豆や牛乳に注意してほしいと話す。

「骨を強くしようと牛乳を日常的に飲む人は多いと思いますが、乳糖不耐症など体質に合わない、お腹を下してしまうこともありま

「危険地帯」といっても過言ではありません。交通事故での死者の6倍以上といわれる、年間約1万9000人も人が入浴中に亡くなっている、その約90%は65才以上です。死因としては脳卒中や心臓発作が大半を占めており、ヒートショックによるものと推察されます。入浴による死のリスクを避けるには、ぬるめのお湯に短時間入ること。38〜40℃ほどが適温で、42℃以上は厳禁。また、ぬるめといっても湯船につかる前にはかけ湯をすることをおすすめします」（和田さん）

熱すぎるお湯は、心臓や血管に負荷をかけるだけでなく、皮膚の油分も奪ってしまうため炎症や乾燥の原因になることも。体に必要な常在菌を殺さないためにも、体を洗うときはゴシゴシ力を入れすぎないことも心がけたい。

質のいい睡眠も健康長寿の要となるが、年をとればとるほど不眠や眠りの浅さなど、睡眠の悩みを抱えている。しかしそれも、「22時〜翌2時がゴールデンタイム」「8時間以上の睡眠」など、古い常識にとらわれているからかもしれない。RESM新東京スリ



「健康にいい」食べ物にも「落とし穴」がある。

さんは、果物の罠について言及する。「果糖は糖類の中でいちばん小さい単位のため、ほとんど分解されることなく吸収されます。すると、血糖値を急速に上げ、中性脂肪となって蓄積され、ひいては脂肪肝になる恐れがある。朝の果物や、スムージーなどフレッシュジュースが健康のカギと思う人は少なくありませんが、生の果物に比べてジュースは咀嚼する必要もなくごくごく飲んでしまふので、知らないうちに糖質の過剰摂取に陥ってしまうことがある。固形物に比べ、吸収率も高いため、血糖値も上昇しやすくなり糖尿病リスクが高まります」

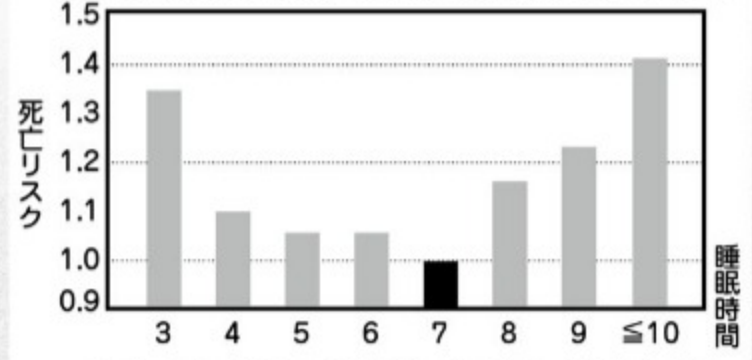
野菜不足を補うために野菜ジュースを飲んでいるという場合も、気づかぬうちに大量の糖質や人工甘味料を摂取しているかもしれない。

運動・生活習慣
健康習慣があるシニアはシニアならぬ

食生活と同様、健康増進を目的に毎日の生活で心がけられるのが運動習慣だろう。「運動は億劫だけれど、健康のために」と自分奮い立たせている人もいるかもしれない。しかし、

これも正しい知識がなければ、ただつらい思いをするだけになってしまう。「過度な運動は、関節に負担をかけて痛めてしまうなどマイナスに働くこともあります。そもそも、ハード

睡眠時間は短くても長くても死亡リスクに！



アメリカで110万人超の男女を対象に約6年間、追跡調査を行った研究の女性のデータ。死亡リスクは睡眠時間7時間を1としたときの相対リスク。出典/Kripke DF, et al. Arch Gen Psychiatry. 2002;59:131-6.

「睡眠時間が長すぎると、脳の血管に負担がかかり、死亡率が高くなるという研究があります。良質な睡眠とは、睡眠時間の長さではなく、睡眠時間とベッドにいる時間の睡眠割合が高いことが大事。ゴールデンタイムにこだわらず、眠気を感じたらすぐに眠りにつくことが、質のいい睡眠につながります」

また、近年の研究では、二度寝をすることで認知機能低下やストレス耐性低下が指摘されている。「睡眠時間を確保しなければ」と、朝早くに目覚めても二度寝している人はいますぐやめたい。ただ、近年の研究では、質のいい睡眠も健康長寿の要となるが、年をとればとるほど不眠や眠りの浅さなど、睡眠の悩みを抱えている。しかしそれも、「22時〜翌2時がゴールデンタイム」「8時間以上の睡眠」など、古い常識にとらわれているからかもしれない。RESM新東京スリ