

山の楽しみ～星空と朝日

涼しい風が吹き始めた秋分の日、比良山に登って八雲ヶ原でテント泊してきました。昔はスキー場で賑わっていましたが、2004年にスキー場とロープウェイが廃止され、今は静かな自然の姿に戻っています。

深夜に起きて満天の星空を眺め、もう一度就寝。午前4時、真っ暗な中をヘッドランプの明かりを頼りに武奈ヶ岳山頂に向けて出発しました。朝日に染まる琵琶湖と雲を背景に山頂の碑、反対方向に目を向けると雲海に浮かぶ峰々。感動の絶景を堪能しているうちに日が上り、雲海の切れ間になんと京都の市街まで見えてきました。京都市内の高いビルから比良山系が見えることは知っていましたが、武奈ヶ岳の山頂から京都の街並みを見たのは初めてでした。

昔から早起きは三文の徳と言いますが、米国のノースウエスタン大学の研究では、**朝日を浴びる人は肥満が少ない**そうです。西オーストラリア大学で行われたマウスを使った研究では、紫外線を浴びることで脂肪の代謝が活発になって体重が減り、血糖やコレステロールが下がったというデータもあります。手前味噌ですが、山に登って朝日を浴びるのはものすごく健康に良さそうですね。

肥満度と死亡率の古～い関係

肥満ややせの程度を表す指標としてよく BMI（体格指数）が用いられます。BMI は 18.5～25.0 が標準で、25 以上は肥満、18.5 未満は低体重と判定されます。

BMI 18.5～25.0 が標準とされる根拠は、この範囲が最も健康で死亡率が低いからで、**BMI がこれより低くても高くても死亡率が上昇する**ことが昔から多くの研究で示されています（右下図）。このようなグラフの形ををアルファベットの **J（ジェイ）** になぞらえて、**J（ジェイ）カーブ** と呼びます。

しかし、BMI 25.0～30 の軽度肥満（小太り）では死亡率が上昇しない、あるいはむしろ減少するという、いわゆる「小太り健康説」も昔から囁かれてきました。これについては後述します。

ところで、世界の多くの国で肥満が増加する中、厚生労働省から発表された平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概況によると、日本では最近 10 年間で肥満は有意に増加していません。一方で 20 代女性の 22.3% が BMI < 18.5 と低体重（やせ）が多く、やせによる死亡率上昇リスクにも注意が必要です。



テントの上に北極星

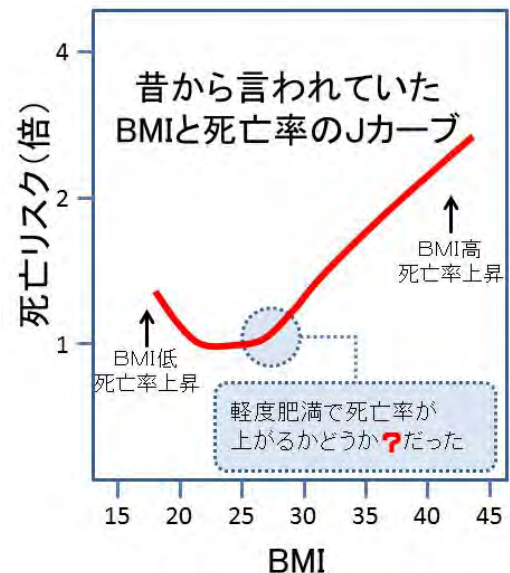


武奈ヶ岳の夜明け

BMI(体格指数)

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	標準
25.0以上30.0未満	軽度肥満(1度)
30.0以上35.0未満	肥満(2度)
35.0以上	高度肥満(3度)

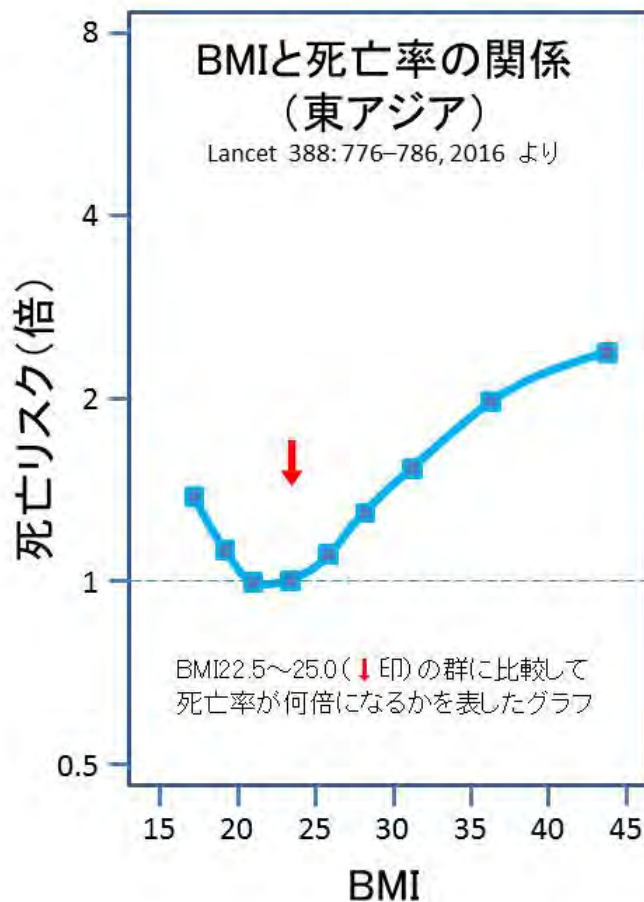
計算方法 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 (例: 身長160cm、体重60kgの場合 60 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 23.4)



軽度の肥満でも死亡率が上昇する

軽度肥満（小太り）で死亡率が上昇するかどうか諸説ありましたが、昨年注目すべき研究結果が複数発表されました。このうち LANCET（ランセット）という有名な医学誌に発表された論文では、世界の各地から喫煙歴や基礎疾患がない人ばかり 300 万人以上を選んで調査が行われました。これによると、死亡率は BMI 20~25.0 が最低となる J カーブを示し、BMI 18.5 ~20 の軽度低体重群、および 25 ~30 の軽度肥満群でも上昇していたのです。これは東アジア、北米、ヨーロッパ、オーストラリア・ニュージーランドの各地域別に検討しても同様でした。

つまり「**小太り健康説**」が否定されたのです。従来の研究では喫煙や基礎疾患の影響が十分考慮されておらず、元々は太っていたがタバコの害や病気によって BMI が低下した「不健康者」が標準体重群に混ざりこんでいたのです。このような人が標準体重群の死亡率を引き上げてしまうため、相対的に過体重群の死亡率増加が低く見積もられていた可能性が高いと考えられます。右のグラフはこの論文から東アジア地域のデータを抜き出して表したものです。



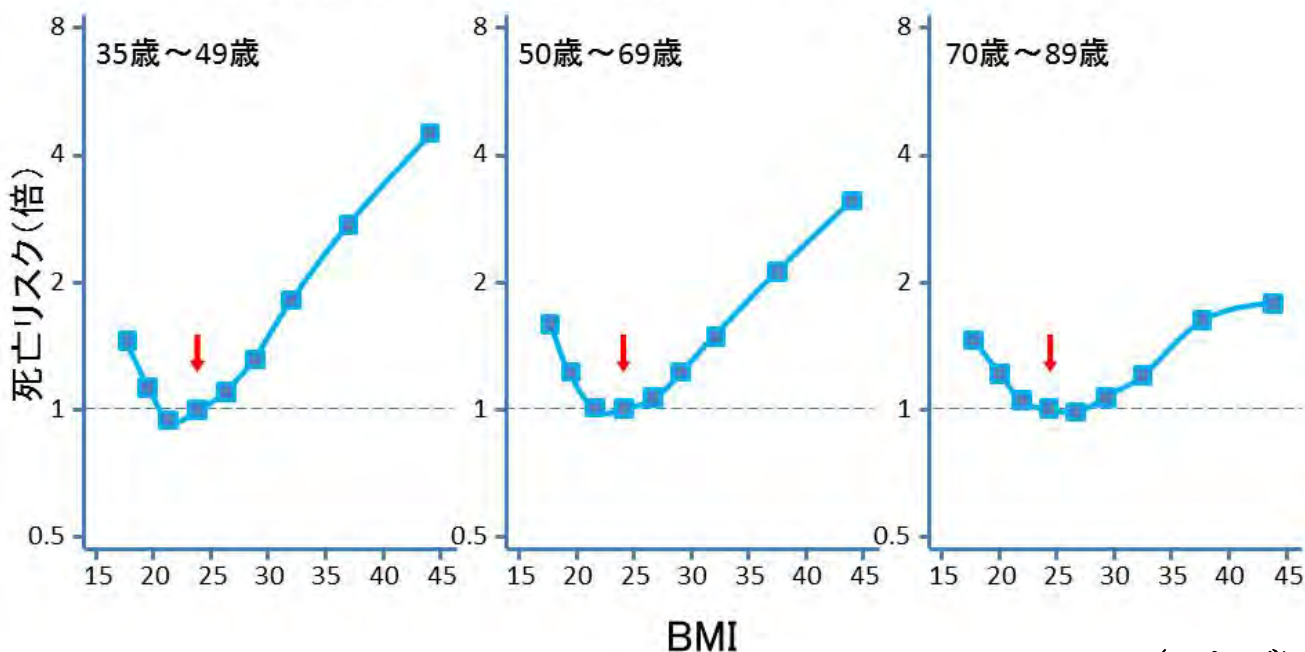
高齢者は「小太り」でもよい

「小太り健康説」が否定され、軽度の肥満や軽度のやせでも死亡率が上昇することが示されましたが、年齢別に見るとすこし違う傾向が出てきます。(下グラフ)

死亡率が最低となる BMI は年齢 35~49 歳では 22.0、50~69 歳では 23、70~89 歳では 24 と年齢とともに上昇します。さらに 70~89 歳の高齢者では BMI 25~30 の軽度肥満群では死亡率は増加せず、それ以上の肥満群でも死亡率の上昇は 69 歳以下よりも軽度でした。

高齢者では BMI が高めの方が、サルコペニア（筋肉減少）やフレイル（虚弱）に陥りにくく、健康を保ちやすいのだと推測できます。

年齢別BMIと死亡率の関係 Lancet 388:776-786,2016 より



『骨折・筋力低下 予防の食事について』

高齢での骨折は、その後の要介護度が上がるため予防することが非常に大切です。食事（栄養素）で骨を丈夫にするためには、必要な栄養素がそろった食事を長期的に続けていく必要があります。皆さんも今日から将来の骨折予防のための食事を実践していきましょう！

★ 骨によい栄養素はカルシウムだけ??

もちろん骨を丈夫にする栄養素の代表はカルシウムですが、それ以外にも大切な栄養素があります！

①ビタミンD

ビタミンDは**カルシウムの吸収を上げる**働きがあります。ビタミンDの摂取量が少ないことが骨折リスクを増加させることが報告されています。また、ビタミンDは日光にあたることで皮膚からも作られます。

ビタミンDを多く含む食品：魚、きのこ など



②ビタミンK

ビタミンKは骨の形成に働きます。**骨の質を保つ**ことに関わっています。

ビタミンKを多く含む食品：肉、卵、納豆 など



★ 骨折と筋力低下との関係は??

以前のオリーブにて「フレイル（虚弱）」について取り上げましたが、その予防のために筋力を保つことは大切です。それだけでなく、筋力を保つことは**転倒のリスクを下げて骨折予防にもつながります**。筋力を保つためには運動はもちろん、食事も大切です。

たんぱく質

たんぱく質はからだをつくる重要な栄養素です。また最近では、たんぱく質に含まれるロイシンというアミノ酸が筋肉合成に関わるということが注目されています。歳を重ねると食事量が減ることが多いですが、**毎食、肉・魚・卵・大豆製品**のいずれかをとるようにしましょう！



「骨折を予防する食事」は難しいわけではありません。結局、どんな食事にすればよいのかというと「**バランスのよい食事**」を**毎日コツコツ**続けることが骨折・筋力低下予防につながります。食事量が減らないようにすることや運動習慣の継続も忘れずに！

炭水化物



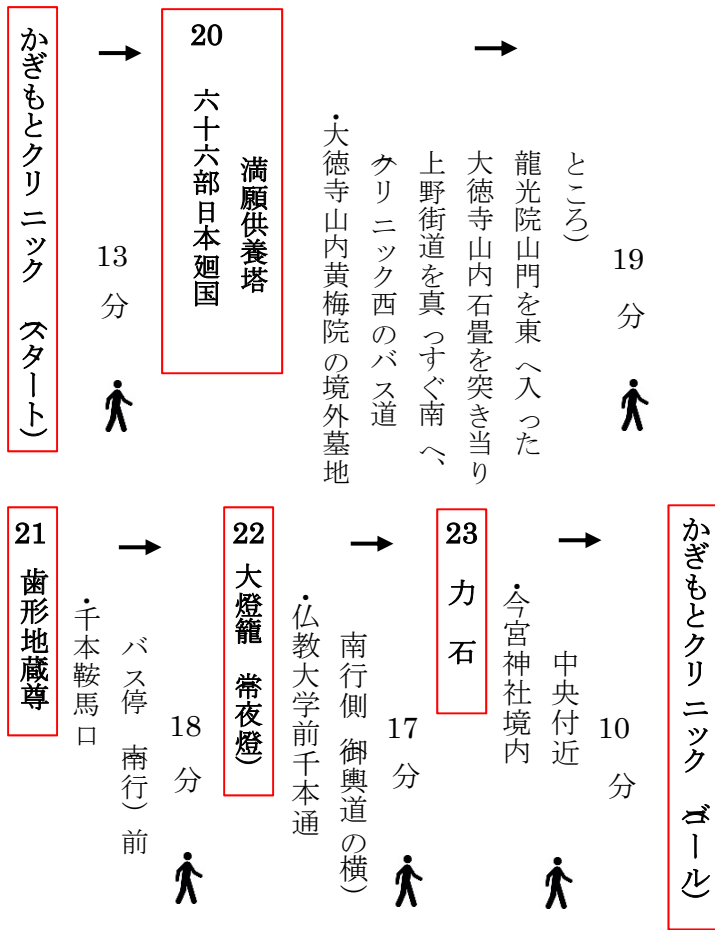
たんぱく質



野菜



千年の歴史を秘めた紫竹の大廻り御土居跡「うち、そと」を巡る (その5)



- 20 六十六部日本廻国 満願供養塔
- 21 歯形地藏尊
- 22 大燈籠 (常夜燈)
- 23 力石



20. 数少ない貴重な六十六部満願供養塔

六十六部日本廻国とは昔の全国六十六ヶ国の霊場（旧国別の一の宮神社や旧国分寺等）に大乘妙典（法華経）を奉納するという名目で行われた巡礼です。その起源は鎌倉時代に始まるといわれ、廻国修行すれば来世は大名に生まれるとも！ 近世にはそれまで修行僧に限られていたこの巡礼に、庶民が加わりました。

本稿で紹介の石碑は170年前、幕末弘化の時代に大宮郷旧雲林院村の源輔という村人の満願石碑です。歩くしか交通手段のない時代、南北に長い日本、北は奥州の陸奥の国から南は九州の大隅の国まで全国津々浦々その旅程は数千キロ、何か年もかかる遠くて長い巡礼の旅です。その決断力、気力、体力、財力、どれを取っても昔の人は偉かったと思います。



21. 歯痛治療の信仰厚い歯形地藏尊



その昔、鞍馬口通に沿い金閣寺の鏡石方面から小川が流れ、京の川でここだけ下から上へ流れていましたので、「逆さ川」と呼んでいました。この川が千本通を横切るところに祀ってあったお地藏さんも「逆さ川地藏」と呼ばれ親しまれていました。この近くに夫婦が住んでいて夫婦仲睦まじく、夫は大工一筋のマジメ人間でした。近所の井戸端会議でも、近所の奥様方の評判もすこぶる良く、妻も自分には出来すぎた夫と思っていたけど、余りにも評判が良いので気が気でなかったらしい。ある日、夫の帰宅の時間に急に雨が降り出し、夫が困っているのではと妻が外に出ると、向こうから夫が美しい娘

と相合い傘で歩いて来るではないか。人の気も知らないでと妻は逆上、夫につかみかかった。驚いたのは夫、川のそばのお地蔵様の陰にかくれたが、妻は肩へガブリとかみついた。妻は気が動転していたのか、夫と思っかみついたのは実はお地蔵さん、その上、かみついた歯はお地蔵さんの肩に食い込みました。

以来、だれということなく逆さ川地蔵を「歯形地蔵」と呼び、女性の嫉妬をいましめたとか。また夫の身代わりになったというので歯痛治療の信仰もいつしか生まれた。(下十二坊町由緒記の要約)

2.2. 昔も今も人々の往来安全を見守る大燈籠 (常夜燈)



通称は神輿町、神輿道の常夜燈 (幕末文政年間の建立) と呼ばれ、その謂れは千本通や北大路通の大通りがなかった昔から今宮神社祭礼での神輿巡幸路になっていたからです。

この常夜燈には2つの特色があり、一つ目は68基ある燈籠中、1, 2を競う4mを超える高さです。二つ目はこの1基のみ竿石に往来安全と彫られています。年1回、神輿が通る威光と安全巡幸、加えて、この神輿道が日本海の小浜から京の都を結ぶ、西の鯖街道筋に当たります。小浜から京の都までの18里の長旅、一つ目のポイントは京の町が一望できる標高410mの京見峠、二つ目のポイントは交通の結節地である常夜燈付近です。真っ直ぐ南に向かいますと、千本方面、東南への神輿道を船岡山の北をかすめ進みますと、洛中の中心、大宮、新町、室町方面です。大きな目印で多くの旅人で賑わったことでしょう。建立以来、190年近く往来の安全を見守っています。

2.3. 超重量級 (日本一かも?) の力石

戦もなく世情安定庶民文化花盛りの江戸時代、怪力自慢、腕自慢の男衆が覇権を競ったのは相撲や力石です。当地も含め各地の神社等で奉納相撲会、奉納力石会が開かれ、今宮神社に幕末天保11年(1841年)冬2月、優勝の力石が奉納されていますので紹介いたします。



覇者は鷹峰村の高政氏が持ち上げています。力石の大きさは小判型で両手で持ち上げやすい様、横幅73cm、奥行き42cm、厚み25cmの(北白川産の御影石です)。皆様方、重さ何キロ位だと予想されますか。ヒントは例年2月京都醍醐の五大力さんの鏡餅挙げ約150kg、昔一人前の男と言われるには米俵1俵(60kg)の持ち上げが目安とされていました。答えは五大力さんの倍近く、米俵では4俵以上の250~260kg、昔の人は怪力持ちで力持ちにはおどろきです。みぞろ池貴船神社にも同じ天保年間の力石がありますが、今宮神社に較べ2/3位で重さは170kg位です。

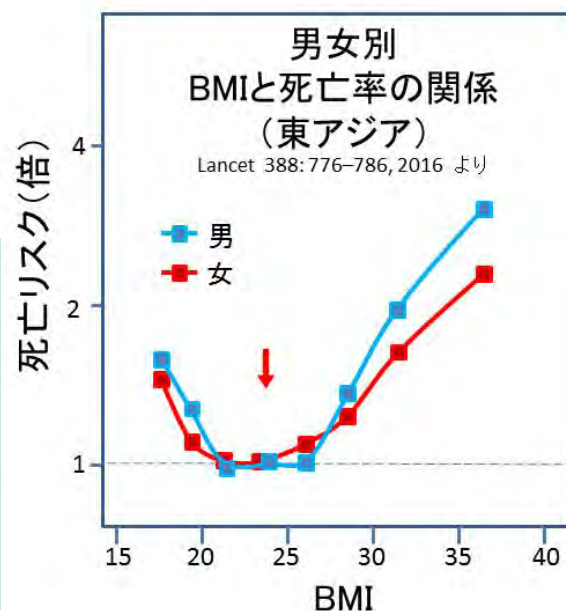
(2ページより続く)

男性の肥満は女性より危険

男女別ではどちらもBMIと死亡率には同様の関連性が認められますが、BMI増加による死亡率増加は女性の方が小さいことも示されています。これは同程度の肥満であれば男性の方が内臓脂肪が多く、病気を招きやすいことを反映しているのかも知れません。

肥満と死亡率に関するまとめ

- ◇ 肥満もやせも死亡率が上昇する (Jカーブ現象)
- ◇ 日本人はやせ過ぎにも注意を!
- ◇ 若年者は軽度肥満でも死亡率が上昇する (小太り健康説は間違い)
- ◇ 高齢者では若年者より肥満の悪影響が小さい
 - 高齢者は小太りでも健康 (やせの方が不健康)
- ◇ 男性は女性より肥満の悪影響が大きい



いただきました!

俳句 川柳

阪神についてない神がついている
 人気だけでは勝てないぞ勝負ごと
 赤ヘルはよく打ち走りよく守る
 ライバルに赤ヘル胴上げ見せつける
 故人への黙禱済ませて同窓会

少しだけ魔女めく風や花野道
 靴が鳴る御空の下や花野道
 バンダナの揃ひのふたり花野道
 花野ゆく夫唱婦随のわらべ唄
 謝しながら今日足ることの良夜かな

紫竹 虎きち 様



平 様



フットケアワンポイントアドバイス

間欠性跛行(かんけつせいはいこう)という言葉をご存知でしょうか?

一定時間歩行すると足に痛みが出て、立ち止まると治るという症状のことで、酷くなると50mも続けて歩けなくなってしまいます。

原因は、主に閉塞性動脈硬化症による血流障害や、腰部脊柱管狭窄症による神経障害で起こります。血流障害は片側に見られることが多く、脊柱管狭窄症では両側に痛みが起こります。後者は、背を反らすと増悪し、椅子に座るなど前かがみになると改善するなど、姿勢によって変化するのが特徴です。

足の血管年齢は検査された方も多いと思いますが、気になる症状のある方は医師や看護師にお声かけください。



(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)



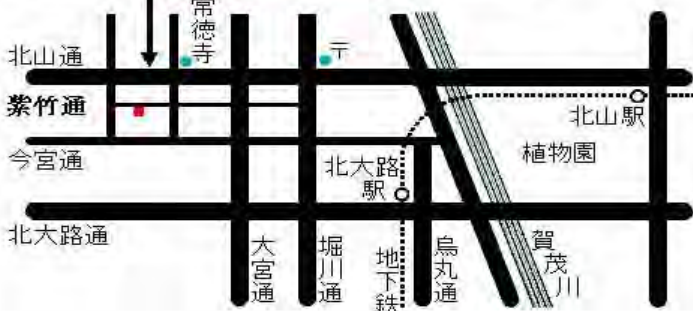
Information

牛若はつらつ教室

- 11月10日 すわりずむ体操 第38弾
- 12月8日 すわりずむ体操 第39弾
- 1月12日 すわりずむ体操 第40弾

牛若いいき教室

- 11月24日 肥満とやせと死亡率
- 12月15日 冬に多い血管のトラブル
- 1月26日 ips 細胞どこまで進んでいるの?



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日

編集後記 父が介護保険のお世話にならずに90歳を迎えることになり、京都府からお祝いの商品券を頂戴しました。それを持って錦市場にワインのつまみを買いに行こうと算段中、まだまだ食欲も旺盛です。元気の理由はこの食欲と、それを支える丈夫な歯かもしれません。私も元気に年をとれるよう、歯形地蔵にお参りに行きます。

(次回発行は1月1日です)