

## 癌・動脈硬化から身を守るには

中 村 治 雄

私達の生命を脅かす病気で、最大のものは癌で、次いで心臓病、脳卒中です。これらの病気から身を守ることができれば、私達はほぼ10年近くは長生きできると言われています。

最近の医学は著しく進歩し、どうすればそれらの病気にかからないですむかも少しずつ解明されるようになってきました。

以下、それらの点についてまとめてみましょう。

### 1. 食べ過ぎないこと

肥ると、血圧、血糖、中性脂肪などの増加、善玉コレステロールの減少を示しやすい。

### 2. 油脂のとり方

常温で塊になっている脂肪は、悪玉コレステロールを増加しやすい。魚、豆類を積極的に摂ることで、それらの油がコレステロール、中性脂肪を低下させます。さらに血液をサラサラさせ、血栓を作りにくくします。

すでに血液中のコレステロールが高いとか糖尿病があれば、卵、内蔵、もつなどの類は控えめに。

### 3. 糖分のとり方

砂糖、果糖を摂り過ぎると、中性脂肪が増加し、善玉コレステロールが低下しやすくなります。

御飯、パン、うどん、そばの類が望ましく、果物は中性脂肪、血糖が高い場合には摂り過ぎにならぬようにしましょう。

### 4. 肉類のとり方

脂肪の含まれ方の少ない肉が望まれます。それでも余分に摂るとホモシステインが増加し、動脈硬化がすすむことが指摘されていますので、魚類を2に対して、獣肉は1くらいにした方がよいと思います。

## 5. 豆類のとり方

大豆、枝豆、納豆、豆腐など豆類は是非積極的に摂取することをすすめます。

## 6. 野菜のとり方

野菜は繊維成分が多く、悪玉コレステロールの排泄を促すと共に、大腸癌の発生を防止してくれます。しかも、ビタミンB6、B12、葉酸等を含み、ホモシステインを低下させてくれます。アメリカでは脳卒中の発生を減らしたという事実があります。

また、緑黄色野菜で色の濃いもの、ブロッコリー、ニンジンなどもすすめられます。

## 7. 嗜好品について

煙草は全くメリットにはなりません。アルコールは、飲料の種類を問わず、少量（酒1合、ウイスキーダブル1杯程度まで）なら毎日摂られて大丈夫です。飲み過ぎは癌、脳卒中を増やしてしまいます。

コーヒーも1日2～3杯まで、それもフィルターを通ったものをすすめます。

## 8. 運動について

大腿部の筋肉を動かす運動、つまり歩行、ジョギングがすすめられます。1日に3km程度実行されることです。少しスピードを上げるようにすることもよいでしょう。

ただ高齢者や、心臓病などがあれば、早朝の運動は控えて下さい。事故の多いことも解っています。

以上、きわめて常識的な事項でもありますが、基本的には、いかに実行し、継続して行くのがポイントです。

是非、長生きをしていただき、一日一日をエンジョイしてほしいものです。（三越厚生事業団常務理事、防衛医科大学校名誉教授）