

【レポート】よさのみらい大学（医療）～身体のみらい～

2024年11月10日、よさのみらい大学にて、内視鏡専門医である三戸岡英樹医師を招いた健康講座が開催されました。三戸岡さんは、40年以上にわたり内視鏡診療に従事し、特に大腸がんの早期発見と治療に尽力してきた経験を持つ医師です。本講座では、大腸がんを中心とした現代の健康問題やその予防法、さらに日常生活における運動や食事の重要性について、具体的なデータや実践例を交えながら解説されました。講座では、9名の参加者が日々の生活を見直し、健康的な未来を目指すための貴重な学びの場となりました。

1. 大腸がんの現状とその深刻さ

三戸岡さんは、まず日本における大腸がんの現状について詳しく説明しました。大腸がんは現在、日本人にとって最も身近ながんの一つであり、2019年のデータでは、男女を合わせたがんの発生率で第1位、死亡率では第2位となっています。特に女性では死亡率が最も高いがんであり、男性でも肺がんに次いで2番目に多い死亡原因となっています。

大腸がんの発生率が増加している背景には、食生活の欧米化や運動不足が大きく影響していると考えられています。三戸岡さんは、1980年代には大腸がんは「白人のがん」とされ、日本ではそれほど多く見られなかったことを指摘しました。しかし、近年では食事の高脂肪化や加工食品の摂取増加により、日本人の間でも急増しているとのことです。

また、大腸がんは早期発見が可能ながんであり、内視鏡検査によってポリープの段階で発見し、切除することで予防が可能です。三戸岡さんは、40代から50代の段階で定期的な内視鏡検査を受けることを推奨しました。特に、無症状の段階で発見できれば、内視鏡治療で完治が可能であり、がんの進行を防ぐことができます。一方で、症状が出てからでは進行がんである可能性が高く、治療が難しくなるため、早期検査の重要性が強調されました。

2. 健康を保つための運動の重要性

次に、三戸岡さんは運動の重要性について解説しました。人類の進化の過程では、食料を得るために日中は常に動き回る生活を送ってきましたが、現代では運動量が大幅に減少しています。この運動不足が、基礎代謝の低下や筋力の衰えを招き、老化や病気のリスクを高めています。

特に、下半身の筋力を維持することが重要であり、日常的に歩くことや適度な運動を習慣化することが推奨されました。三戸岡さんは、基礎代謝の約22%が筋肉によって消費されることを指摘し、筋肉量を維持することで基礎代謝を高め、老化を防ぐことができると述べました。特に、下半身の筋力は年齢とともに急激に低下するため、意識的に鍛えることが必要です。

また、WHO のガイドラインでは、週に 150～300 分の中程度の有酸素運動（例：ウォーキング）を行うことが推奨されています。さらに、筋力トレーニングやバランス運動を取り入れることで、骨密度の低下や転倒リスクを防ぐことができます。三戸岡さん自身も、日常的に 1 日 1 時間以上のウォーキングを習慣化しており、これが健康維持に大きく寄与していると述べました。

3. 食生活の見直しと血糖値管理

三戸岡さんは、食生活の改善が健康維持において極めて重要であると述べました。特に、血糖値の急激な変動（血糖スパイク）が、がんや動脈硬化、糖尿病など多くの病気の原因となることを指摘しました。血糖スパイクを防ぐためには、以下のような食事の工夫が必要です。

～低 GI 食品の選択～ 白米や精製されたパンよりも、玄米や全粒粉パンを選ぶ。

～食べる順番の工夫～ 野菜や食物繊維を先に摂取し、その後に炭水化物を摂ることで血糖値の急上昇を抑える。

～よく噛むこと～ 食事中に 30 回以上噛むことで、消化吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑える。

また、夕食を軽めにし、夜遅くの食事を控えることも推奨されました。特に、夜間は脂肪を蓄積しやすい時間帯であるため、夕食後の間食を避けることが重要です。

4. 加工食品とトランス脂肪酸のリスク

三戸岡さんは、加工食品やトランス脂肪酸の摂取が健康に与える悪影響についても詳しく説明しました。トランス脂肪酸は、動脈硬化や心疾患、がん、不妊症など多くの病気のリスクを高めることが分かっています。特に、マーガリンやショートニング、揚げ物、菓子類などに多く含まれており、これらの食品を避けることが推奨されました。

また、加工食品の多くは栄養価が低く、添加物が多いため、できるだけ自然な食品を選ぶことが重要です。三戸岡さんは、伝統的な日本食（味噌汁、漬物、納豆など）が腸内環境を整えるのに適していると述べ、これらを積極的に取り入れることを勧めました。

5. 腸内環境と健康の関係

腸内環境の改善が健康に与える影響についても触れられました。腸内細菌は免疫力の約 7 割を担っており、腸内環境を整えることで、がんや糖尿病、認知症などのリスクを低下させ

ることができます。腸内環境を整えるためには、以下のような食品を摂取することが推奨されました。

～プレバイオティクス～ 食物繊維を多く含む野菜や果物、全粒穀物。

～プロバイオティクス～ 発酵食品（味噌、納豆、漬物、ヨーグルトなど）。

特に、発酵食品は腸内細菌を活性化させる効果があり、日常的に摂取することが望ましいとされました。

6. 健康的な生活習慣の実践

三戸岡さんは、自身の経験を交えながら、健康的な生活習慣の重要性を語りました。医師として多忙な日々を送る中で、運動や食事の改善を実践し、体重を 20kg 以上減らすことに成功したといいます。現在は、1 日 2 食の生活を続け、16 時間断食（インターミッテント・ファスティング）を取り入れることで、健康を維持しているとのことでした。

また、運動としては、日常的なウォーキングに加え、合気道を実践しており、心身の調和を図ることが健康維持に役立っていると述べました。合気道は、力を抜き、相手との調和を重視する武道であり、心身のバランスを整えるのに非常に効果的であるとされています。

7. まとめ

三戸岡さんの講座は、がんや生活習慣病の予防に向けた具体的なアドバイスが満載であり、参加者にとって非常に有益な内容でした。特に、運動や食事の改善、腸内環境の整備といった日常生活で実践可能な方法が多く紹介され、健康への意識を高めるきっかけとなりました。

健康を維持するためには、日々の生活習慣を見直し、運動や食事を通じて体を整えることが重要です。本講座を通じて、多くの参加者が自身の生活を見直し、より健康的な未来を目指すきっかけを得たことでしょう。