

医師生活 45 年の総決算

ちょっと大袈裟なタイトルですが、自分なりに結構真剣にこう思っています。これまでこの News Letter の連載で、私の医師としての様々な体験や考えを綴ってきました。その中で医師生活 45 年間一貫していたのは、患者さんに向かい、病気や健康維持に関する正しい情報に基づいて分かりやすく説明する努力をしてきたということです。

開業医を辞めて 5 年になりますが、少し時間にも余裕が出てきたので、やり始めたことがあります。それは、日々の運動と身体が喜ぶ食生活の実践です。これらは初めに述べた患者さんへの説明でずっと話してきたことなのですが、振り返ってみると自ら生活習慣改善にそれほど真剣には取り組んでいなかった、と言うより仕事にかまけてできていなかったことです。今回はこの話題について語りたいと思います。

まず運動から。開業医時代も運動はしていなかったわけではないのです。週に 1 回、午後に近所の開業医仲間と 2 時間のテニスをやっていました。7~8 年続きましたが、病気で立て続けに 2 人減り、転勤で一人減りで自然解散になりました。さて、この教訓も生かし、2016 年から始めたのは通勤（週 6 回全て電車通勤）時の階段上りです。一番長い階段は 176 段あり、ちょっとした登山です。階段登りを数ヶ月続けた後、それに加え朝 30 分早起きし筋トレを始めました。腕立て 50 回とスクワット 20 回で始め、1 ヶ月くらい続けると筋痛もなくなり何だか全身がシャキッと締まってきました。その後仰向けで寝た状態での腹筋を試みたのですが、若い時は 50 回でも平気でできた腹筋が、何と 1 回もできませんでした。かなりショックだったのですが、これも数週間かけて 1 回ずつ増やしていき 20 回できるようになりました。ここ 1 年ほどは、これに加え妻が買ったぶら下がり棒（彼女が使っている形跡なし。内緒です。）で 10 回の懸垂を加えています。これだけの筋トレをすると冬でもうっすら汗ばみます。シャワーでスッキリした後、朝食を摂り出勤です。もちろん、駅での階段上がりも続けています。

次は食生活です。幸い私は高血圧も糖尿病もなく、内服薬は何も服用していません。しかし、開業医時代は中性脂肪と LDL コレステロール少々高かったのです。健康寿命を保つためには、血圧と血糖と脂肪を正常に保つことによって動脈を若く保つことが重要なのです。この健康食は世界中の循環器医師が、この数十年いろいろ研究を重ね「地中海食」が理想に近いという結論に達しています。具体的には、魚、野菜、オリーブオイル、赤ワインを含む料理です。コレって日本料理にかなり似てますよね。ただ日本料理では塩分が多いのが問題です。ですから、魚、野菜を中心に塩分控え目のおかずにし、時々、ビール、日本酒の代わりに赤ワインを飲んでいます。魚を食べなかった日の翌日は、魚油の成分である DHA と EPA を含む製剤を服用しています。

というわけで、産業医の健診異常（ほとんどが生活習慣病）の面談時には、自らの体験談を交え指導し、かなりの成果を挙げています。