

健康

コラム

65歳外科医が考える 自分の健康問題



釧路労災病院
院長代理
小笠原 和宏

無病息災という言葉があります。病気をせず、健康で元気という意味ですが、大病を患ったことがない人が、必ずしも長命であるとは限らないのは医療従事者ならご存じでしょう。自分の体力や健康を過信し、不養生を続けるうちに病に倒れるのは避けたいものです。振り返って自分の健康問題を考えると、さて健康維持のために何をして来たのでしょうか。

小学生の頃まで肥満気味であった私は、中学生になって柔道を始め、重量級と見込んで勧誘した顧問の先生をがっかりさせるほど減量しました。大学入学とともに硬式庭球部に入部し、これでもかというくらい走り込みました。10km走は当たり前前の体育会系部活生活で、体重は夏69kg～冬72kgを維持していました。それこそ病気のほうが寄ってこないと錯覚するアスリート体質でした。問題は、現役を引退して国家試験勉強が中心の生活になった頃から。常時一緒に過ごす悪友の影響を受け、24歳にして喫煙を始めてしまったのです。外科医になってから不規則な生活も重なって発作性心房細動で倒れるなんてこともありました。しかし、持ち前の体力で大事にはならず、いったん禁煙できたにもかかわらず半年後には再開していました。とくに健康を気にすることもなく、体重が変わらないことをいいことに、飲んで食べての生活が続きました。ちょっと運動不足かなと74kgの体重を気にすることはありませんでした。じわじわと筋肉量が減り、脂肪に置き換わっていたことにも気づかず…。

結婚して子供が生まれ、釧路労災病院に赴任したころには体重85kg超の立派な肥満おやじになっていました。幸運だったのは、社会情勢の変化により、病院敷地内禁煙の動きに乗って禁煙に成功したこと。もともと晩酌の習慣がなかったこの外科医は、一日の終わりに夫婦で飲むビールを何よりの楽しみにしておりました。そんな私について天罰が下ります。学会で浜松に出張したある日、前日浜松城に登って足を酷使したかなと感じた朝、母趾の関節があれよあれよと腫れ上がり猛烈な痛みで襲われました。そうです、痛風発作でした。そのときの体重は思い出したくもない91kg。ホテル近くのドラッグストアで若い薬剤師さんに諭されながらロキソニンを購入し、ヘロヘロ

の体で釧路に戻ってきました。このとき、高尿酸血症だけでなく、高血圧と高脂血症も合併し、生活習慣病の典型症例になっていました。糖尿病にならなかったのは、親に感謝するしかありません。ここから私の減量大作戦が始まります。

まずビールは禁止。夫婦のわずかなコミュニケーションは、糖質0+プリン体0のビールもどきで繋がりました。食事は糖質半減（完全糖質抜きにはしませんでした）、ベジファースト（野菜先食）を心掛け、片道1km程度の通勤はもちろん徒歩にしました。運動といっても月一程度のゴルフでは、筋力維持にも役に立ちません。今でも続けている習慣は、毎朝起きて排尿した後に体重を量ること。そして、結果を壁に貼った表に記録すること。現実を直視することで、食べて良いのか悪いのか、自然に意識させられるようになったのです。急激な減量はリバウンドの元と考え、本当にゆっくりと体重を減らしました。3年かけて15kg減量し76kgまで体重を落としました。当初は、降圧薬や尿酸排泄促進薬なども内服しましたが、起立性低血圧で救急車に乗せられたり、腎結石で入院したり、いろいろあって今は中止しています。代わりにラクトフェリンというサプリメントを飲んでいますが、不整脈はないのですが、たまに胸が苦しくなったときは救心のお世話になっています。

連日の飲酒習慣をやめてからはお付き合いの生ビールは解禁しています。いわゆる主食の糖質は取り過ぎないように気をつけていますが、ダイエットと言えるほどの制限はしていません。毎日の体重測定だけで自分を律して78kg前後の体重を維持しています。血圧は少し高め、eGFRも60前後と「健康体」であるとは言えませんが、少なくとも「息災」に生きているとは言えるのではないのでしょうか。最近、前日の食事の献立を思い出せない、MRIによる脳ドックを受けたところ「異常なし」でした。あとは、しばらくサボっている内視鏡検査を受けようかな。健康法と言えるほどのことではありませんが、自分を客観的に眺めることが健康の維持に役立つと思います。健やかな老化を楽しみたいと思っている65歳です。

