

四季だより ～ 2025 秋 ～



本厚木メディカルクリニック
2025 年 10 月 11 日

院長の金重です。

2025 年秋号では『健康長寿を読み解く-パート 2』と題して、現在 100 才以上の高齢者(百寿者)は 9 万 5 千人以上に上り、これらの百寿者から見えてきた高齢者の心理学の面から、その心を知るヒントを読み解いてみます。

従来のどうすれば長寿が得られるのか、という議論から幸福度の高い長寿を過ごすためにはどうしたら良いかという論点で考えてみたいと思います。我々人間にとっては「老い」そして「死」ということは避けられない問題ですので、高齢者の心の問題を視野に入れた研究が求められる時代になりました。

1. エイジングパラドックスとは

老いを重ねることで生じる心理的な特徴として、加齢に伴うネガティブな状況が増えて肉体的にも心理的にも心が萎えてしまうことが増えてきます。歩きづらい、物忘れが多い、病気がちになる、同年代の人が亡くなるなど気持ちが落ち込むことが増えてきます。このような加齢に伴う状況にも関わらず幸福感が低下しない、歳を重ねることが不幸なことではないということをエイジングパラドックスと呼ばれています。

2. 高齢者の幸福度を高める考え方

百寿者の主観的幸福感を調査した研究によると、年老いて運動機能の低下により行動範囲に制限があり、家族や友人との死別を経験しながらも幸福感が低下していない百寿者が多くいることです。そのためには「あるがままの状態を受け入れる」という気持ちを持つことで人生観が変わり、幸福感が高まるという考えが有ります。このような心理的变化を「老年的超越」と呼びます。平易な言葉に言い換えると「生きていることが楽しい」と思えることです。そのためには過去の人間関係にとらわれずに、自分にとって居心地の良い環境にすることです。

3. 幸せな長生きのコツ

老いてゆく日常生活の中で、自分自身が現在出来ることに焦点を合わせ前向きな気持ちで現在の生活を楽しみ、出来ないことも素直に受け入れることも必要です。日々の小さな手の届く目標を決めて、そこに小さな達成感を実感し、また次の目標を持って毎日を過ごすことが出来れば、幸福感のある生きる道筋が見つけてきます。

4. 長生きを楽しむための健康の秘訣

百寿者の生活ぶりをみると、皆さんに共通しているのはよく食べて、よく動いていることです。足腰も弱り、慢性疾患を持っている方も多いのが実情ですが、長生きを楽しむためには、充実した日常を送り、精神的にも肉体的にも自立して快適な生活を送るということではないでしょうか。世界は色々な楽しみに溢れていますので是非人生を謳歌しましょう。



「超加工食品と糖尿病」 外来看護師 荒井直子

「超加工食品」の食べ過ぎがメタボや肥満、2 型糖尿病の増加に拍車をかけているという話題を耳にしたことはありますか？ここ数年糖尿病学会などでも取り上げられている話題です。米国糖尿病学会(ADA)によると、超加工食品とは「糖分や塩分、脂肪を多く含む加工済みの食品で、硬化油、添加糖、香辛料、乳化剤、保存料、など添加物を加え、工業的な過程を経て作られ常温で保存出来たり、日持ちをよくしてある食品」のことです。スナック菓子、菓子パン、総菜パン、カップ麺、ピザ、ケーキ、クッキー、ドーナツ、チキンナゲット、清涼飲料水、パスタソース、ドレッシング、サラダチキン、ソーセージ、フライドポテトなどがあります。超加工食品には色々な添加物や、糖分、油分、塩分など含まれており、高血糖、高血圧、中性脂肪の増加、コレステロール値の上昇、インスリン抵抗性などを引き起こし、肥満、睡眠障害、メンタルヘルス不調のリスク、筋肉内脂肪の増加、胃癌、大腸癌、喘息などの呼吸器疾患などのリスクとも関連していると言われています。添加物の無機リン(リン酸塩など)の過剰摂取は腎臓に負担をかけており、高リン血症は血管の石灰化を促進し心血管リスクを大幅に増加させます。

食事などの生活スタイルの改善はどの年齢からでも取り組むことが出来ます。加工度の低い食品を選ぶように心がけ、体に良い食物繊維や不飽和脂肪酸の含まれる食品や全粒穀物を食べることで、より健康的になり死亡リスクが低下し、血糖コントロールも良好になると考えられます。



「食品添加物について」 管理栄養士 細道美緒

食品添加物とは？

食品添加物は「食品の製造の過程においてまたは食品の加工もしくは保持の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用する物」と定義され、食品衛生法によりその使用と表示が規定されています。食品添加物は、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。

食品添加物の分類

日本では、食品添加物の安全性と有効性を確認して国が指定した「指定添加物」、長年使用されてきた天然添加物として品目が決められている「既存添加物」のほかに、「天然香料」や「一般飲食物添加物」に分類されています。今後、新たに使われる食品添加物は、天然、合成の区別なくすべて食品安全委員会による安全性の評価を受け、国の指定を受け「指定添加物」になります。

食品添加物	指定添加物 (476品目)	国が指定した添加物
	既存添加物 (327品目)	いわゆる天然添加物
	天然香料	
	一般飲食物添加物	

食品添加物は安全なの？

食品添加物は、食品安全委員会で食品健康影響評価(リスク評価)を行い、科学的データに基づき ADI (許容一日摂取量)を設定しています。そして、食品添加物の安全性を確保するために、食品安全委員会の意見を聴いた上で、厚生労働省が人の健康を損なうおそれのない場合に限って使用を認めています。

食品添加物は、加工食品の普及や食品流通の国際化などを背景に、食品添加物を理解して選択するための情報として平成元年に加工食品全般表示が義務付けられました。食品を購入する際に、どのような食品添加物が使用されているか確認したい場合は「一括表示枠内にある食品添加物表示」をよく確認して食品を購入しましょう。

食品添加物 表示例(下線部)

名称	豆菓子
原材料名	落花生(国産)、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料/調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)。
内容量	100g
賞味期限	2022.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇〇食品株式会社 東京都千代田区 x x x -△△△