

健康は正しい情報から!医師が教える 「健康を意識した生活習慣」

ドクターズコンテンツシリーズ #52

はじめに

世間で取り沙汰される流行の健康法のなかには、医学的な根拠にきちんと基づいているものといえないものがあります。話題になっているからといってすべてを鵜呑みにするとかえって健康を損ねる場合も…。情報に踊らされることなく、本当に役立つ情報を見つけるコツや、健康維持のための睡眠、食事、運動のポイントについてお伝えします!



Doctor

いのうえ内科
脳神経クリニック

いのうえ けん
井上 健 先生

正しい医療情報を選択し、生活に取り入れる

テレビや雑誌、インターネットなどで、話題になる健康法は昨今目まぐるしく移り変わっていきます。流行しているからといって、むやみにそれに飛びつくのではなく、まずはそれが正しい情報かどうか見極めることが大切です。

流行よりもエビデンスが重要

正しい情報が見極める、その判断基準となるのがエビデンス(科学的根拠:科学的根拠の質には高い、低いというレベルがあり、最もエビデンスレベルが高いものは臨床試験の結果をもとにしたもの)に基づいているかどうか。一人や二人の方に効果があったとか痩せたとかいったものではなく、数千人、数万人規模での効果に基づいてはじめて、信頼に足る情報といえます。

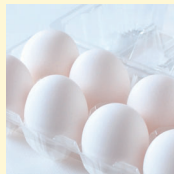


ちまたで話題の食事療法など健康情報に関する誤解

医師でさえ間違った認識をしている場合も

かつてはきちんとしたエビデンスがないにも関わらず、「卵を1個以上食べるとコレステロールが高くなる」といわれていた時代がありました。医師ですら、健康のためには卵は1日1個以内にすると推奨していました。

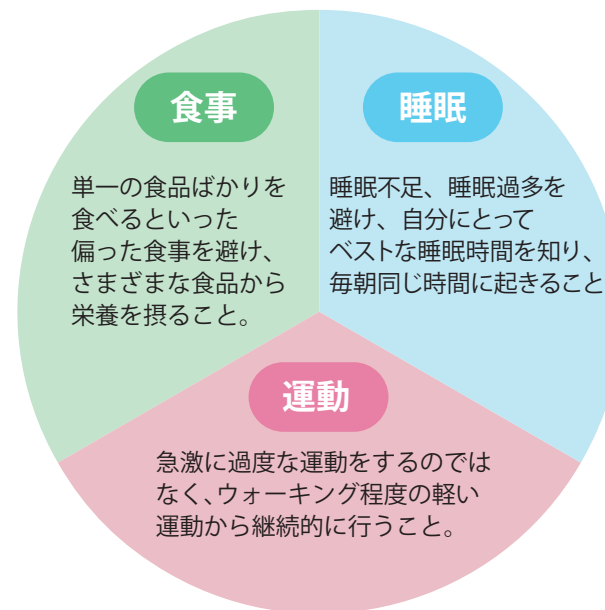
ところが、のちに卵とコレステロールに関する研究結果がでて、卵は3個ほど食べたところで、高コレステロール血症とは直接関係がないことがわかりました。それよりも、総カロリーや運動量のほうがコレステロールとの関係が強いというエビデンス※が出たのです。



※日本動脈硬化学会「コレステロール摂取量に関する声明」
http://www.j-athero.org/outline/cholesterol_150501.html

いつまでも若さとパワーを保つには

睡眠、食事、運動、それぞれにおいて、「バランス」というのが重要なキーワードになると思います。



睡眠、食事、運動、どれも欠けることなく大切にすることです。これは「衣食住」と同じく、いずれも生きる上で不可欠であり優劣がつけられないものです。

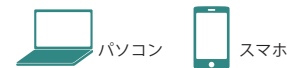
あえていうなら、睡眠が一番大切だと思っていただけるとよいかもしれません。食事や運動のための時間を確保するために睡眠時間を削るといったことは避けるようにしてください。睡眠を大切にするというスタンスでいると、総合的にバランスがよい生活習慣へとつながるものと思われれます。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 長生きの秘訣は、睡眠時間のコントロールから
- 未来を左右する食生活
- アルツハイマー型認知症も予防できる運動など掲載中!

アイチケット広場



<http://park.paa.jp/>