

宇宙生命哲学

ことばはじめ

55

北里環境科学センター
名誉顧問／宇宙生命哲学者

伊藤 俊洋

健康寿命を延ばすための生活習慣

春4月、心機一転、旅立ちの季節です。何をすることも健康が第一。そこで、今回は、81歳の私の体調観察法的一端を紹介しましょう。

基本的に、その日の体温と血圧の変動幅から体調の良し悪しを判断しています。毎日、朝7時の起床時と午前1時の就寝前に測定。必要に応じて昼食後と夕食後にも測定します。体温は口腔内で測定していますが、これは65年以上前に、映画「ローマの休日」で、オードリー・ヘップバーン演ずるアン王女が、朝の体温測定の時、口の中に体温計を咥えるシーンに影響を受け、それ以来、ずっとそれを真似ているのです。一般的に、脇の下で測る時より0.5℃高く出ます。

体温と血圧は、1日の生活のリズムを反映して変動し、その変動幅が、自分の健康の客観的なバロメーターになります。私の体温は、活動時37・1℃、休息時36・6℃で、およそ0.5℃の幅があります。活動時には、体の中で栄養素が燃えているので体温

は高くなり、ぐっすり眠っている間の代謝活動は低いので、体温は低くなります。ストレスが溜まって



口腔内体温測定を始める切掛となった映画「ローマの休日」のアン王女 (1953年パラマウント映画製作)

いたり眠れないと、起床時の体温は下がりにません。私の場合、朝の体温が下がらないのはある種の危険信号と考えています。

私の血圧は、活動時(昼)は135/85程度ですが、朝、起床後の測定ではおよそ150/100と高くなります。入浴後、晩酌に赤ワイン250ミリを摂取して測定すると、120/70まで下がります。血管にコレステロールが沈着して血流が悪くなると血圧が上がります。心筋梗塞・脳梗塞の危険が高まります。血管が健康であっても、生活のリズムの中で、血圧も変化します。正常な血圧の人の、血圧の1日の変動は、睡眠中は低く、起床と共に上昇し、交感神経が活発に働く日中は高く、副交感神経が活発になる夕方から夜中に再び下降するといわれていますが、ストレスが過剰になると睡眠不足となり、身体は終日活

動状態で、血圧に変化が見られなくなります。一日中血圧が一定なのは、ある種の危険信号と考えます。

新型コロナウイルス感染症の流行で、体温測定が一般化しましたが、体温も血圧も、一日の中で、適度な生活リズムを反映して変動することが、健康状態のバロメーターと考えられます。一人一人の健康実感と対応させて参考にして頂き、健康寿命を延ばすことにつながれば嬉しいですね。