

THE 働くオトコの(秘)手帳

勤労人生40年をサポートする55のサプリ
A Handsome Note

森田敏宏

はじめに

「40歳、気づくと3人に1人が肥満」と聞いて、「すでに我が身をもって実感してます」という人、「まだ何か踏みとどまっています」という人もいるでしょう。

しかし、ふと周りを見渡すと、「確かに」と実感できると思います。なぜなら、これは厚生労働省が調べた2013年の肥満に関する統計データが示す、まぎれもない事実だからです。

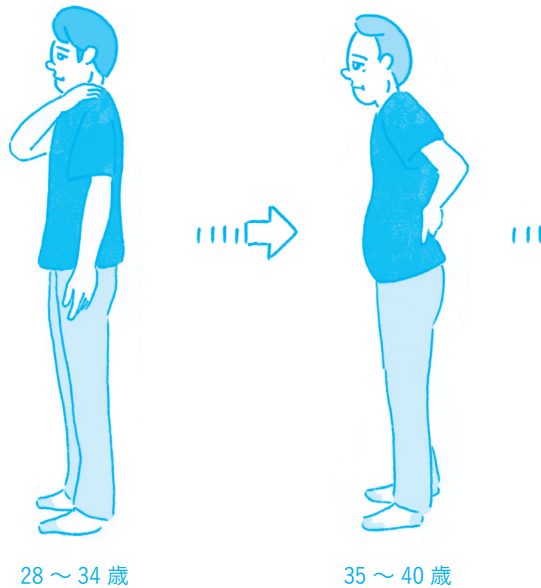
とは言っても、まだまだ肥満とは縁遠い体型の人は「俺は食っても太らないから大丈夫」と思うかもしれませんが、そう思っているのも“今のうち”です。

何を隠そう私も「自分は太らないから大丈夫」と思っていたクチでしたが、肥満に関する統計が示すように、年を重ねるとだんだんそうもいかなくなってきました。30歳くらいからたくさん食べた分だけ脂肪という名の「お肉」を蓄えはじめ、体重もちょっとずつ増えていきます。それでも「ちょっと運動すれば大丈夫」「ちょっとダイエットすればすぐ元に戻る」なんて、若かりし頃のままの感覚で考えていました。

しかし、これが間違いの元。たとえ見た目はまだあまり変わってなくても、もはや30、40歳にもなると、昔の自分とはすでに別物なのです。

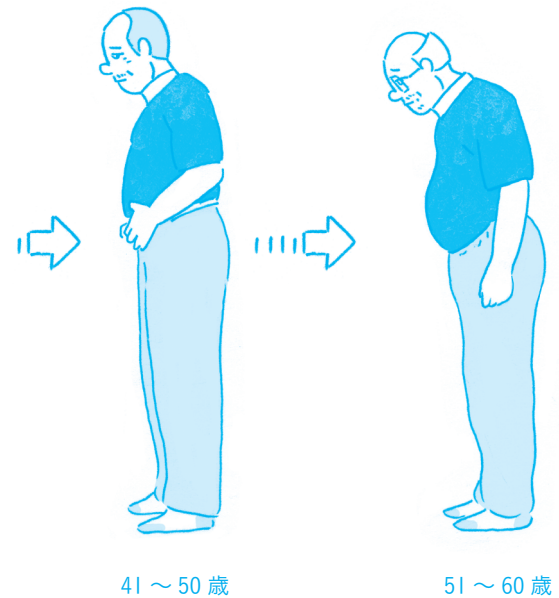
下の図は、「ズルズル型の働くオトコの生態」です。いつまでも若いつもりで、だんだんとぽっこりしてきたお腹とも真剣に向き合おうとはせず、「いつか……」「そのうち……」というようにズルズルと悪い生活習慣を続けている人は要注意です。最終的にたどり着くのは、一

●ズルズル型の働くオトコの生態



番右の図のような「普通のおっさん」になってしまう可能性が大いにあります。

もし、ズルズル型と同じ道を歩みたくないと思ったら、今からでもぜんぜん遅くありません。この本をきっかけとして、不健康な生活を改め、新しい生活習慣を身



につけてください。

働くオトコの身体と生活はめまぐるしく変化していきます。例えば、仕事では責任が大きくなり、ストレスが増える。体力がどんどん落ちてきて疲れやすくなる。さらに腰痛・肩痛などの慢性的な痛みとの戦い。そうこうしているうちに結婚。奥さんをケアしつつも、子どもが生まれると仕事と家庭でてんやわんや。ようやく生活も落ち着いてきたと思ったら……というように。

このような様々な変化にうまく順応していくことが、「健やかなボディ」と「円満な家庭」を手に入れることにつながります。この本には働くオトコが知っておくべき、今後の人生に訪れるであろう55の変化を盛り込みました。「あ！これって俺のことだ」と感じる項目があったら、早いうちに対処することが肝心です。

どうせ年を取るなら、かっこよく年を取りたいもの。妻のため、娘のため、また職場でも、同窓会でも、いくつになってもかっこいいオヤジでいたいものです。

なお、本文中には「働くオトコたちの都市伝説」と称して、普段の会話に出てくる「ウコンは効くね」とか「ビールのプリン体はやばい」などの定説について解説しています。間違った知識として認識していないか確認してみてください。

Contents

はじめに 3

Chapter 1 | オヤジへの目覚め編

- Day **1** **あれ!? お腹まわりのお肉が?** 14
どうして人は太っていくのか / 「いくら食べても太らないんだよね」って本当? / 脂肪を落とすなら今がチャンス! / 効率よく有酸素運動するには?
- Day **2** **疲れが抜けません** 18
疲れが取れない理由 / 一晩でスッキリしたい人のための睡眠法
- Day **3** **肩・腰・足、あちこち痛い** 22
痛みの原因は一緒 / 正しい姿勢を維持するには? / 回復力を上げる方法
- Day **4** **デスクワークで全身バッキバキです** 28
どうして座っていてもつらいのか / 整体とかマッサージに行ったら治る? / 整体いらずな体づくり
- Day **5** **夕方になると、目が疲れちゃってもうしんどい** 34
「疲れ目」と「眼精疲労」の違い / 会社でできること編 / 家でできること編 / 疲れにくい目にするには?
- Day **6** **飲んだ後のラーメンがやめられません** 38
ラーメンが食べなくなるのには理由があります / 深夜のラーメンは万病のもと
- Day **7** **大の野菜嫌いです** 40
野菜をとらないと人間はどうなるのか?
- Day **8** **午後は眠すぎて仕事になりません** 42
どうしてこんなにも眠くなるのか / 眠くならないおすすめのレストラン
- Day **9** **しょっちゅう口内炎になります** 44
口内炎になるのは、なぜ? / 口内炎になったときの治療法 / 口内炎を悪化させる食べ物、予防できる食生活

Day 10 毎朝、お腹の調子が悪いです 46

お腹の調子が悪くなるのはどうして? / お腹の調子を整える習慣 / 胃腸の調子に合わせた食べ方・飲み方 / 病気の可能性も考えよう

Day 11 ジムにもヨガにも通ってみたけど…… 50

憧れの細マッチョになりたい! / 細マッチョへの近道 / ヨガもいって聞いたけど?

Day 12 嫁が妊娠した 54

妊娠……、男だからイメージがわかりません / 妊娠経験のある女性 200 人に聞いてみました / 理想の旦那を演出しよう

Day 13 パパになりました 58

3歳児までの子どもにパパができること

Day 14 二日酔いで頭が割れそうです 60

どうして二日酔いになるの? / 二日酔いにつながる勘違い

Chapter 2 | オヤジの^{さが}性編

Day 15 今年もきた! 恐怖の健康診断 64

健康診断で何がわかるの? / 30代後半から要注意! / 一日にどれくらいなら食べていいの?

Day 16 あれ!? なんだか抜け毛が…… 68

ハゲは髪か宿命か / ハゲと遺伝の残念な関係 / 抜け毛を引き起こすポイントは2点 / 髪の毛を少しでも延命させたいならコレをやめろ / 薄毛になったら、もうおしまい?

Day 17 痔です 72

痔の種類と特徴 / 痔になったけどどうすればいいの?

Day 18 娘に「パパ臭い」と言われました 74

どうしてパパばかり臭うんですか? / ニオイを元から断つ方法 / 加齢臭対策グッズを紹介します

Day 19 タバコ臭いって言われたって…… 76

臭いって言われるけど、そんなににおう? / 喫煙者と口臭の関係、知らぬは自分ばかりなり / 今やめれば余命復活!

Day 20 話していると相手が息を止めている 78

口臭の原因って? / 市販の息リフレッシュ系って効くの?

Day 21 「服がダサイ」と言われました 80

どこにいったあの頃の情熱 / 「おっさん」と「お兄さん」の分かれ目 / 女性目線で考える「服装のやっちはいけない!」 / それなりにオシャレに見えちゃう2つのポイント / どうしてもわからない人の奥の手

Day 22 痩せたくてトクホを飲み始めました 84

トクホってそもそも何? / トクホを使用した男性 200 人に聞いてみました

Day 23 同期が痛風になりました 86

そもそも痛風とは? / 痛風って遺伝するんですか?

Day 24 水虫になりました 88

水虫の原因って? / 水虫にかかりやすい場所 / なってからはもう遅い! 簡単にできる水虫対策

Day 25 初ざっくり腰です 90

ざっくり腰の原因って? / 働くオトコ 200 人にざっくり腰について聞いてみました / ざっくり腰になったときの応急手当

Day 26 同期がうつ病になったらしい 94

うつ病ってそもそも何? / うつ病の初期症状を知っておこう / 身内がうつ病になったら / うつ病によい食事 / 予防方法はありますか? / みんながやってるストレス解消法

Day 27 部下が無能でイライラする 98

使えないやつにイライラしない方法ありませんか? / 一般的なサラリーマン 200 人に聞いてみました

Day 28 徹夜できない体になった 100

どうして若い頃より徹夜がつかいのか? / 徹夜につながる豆知識

Day 29 言いにくいのですが夜の方が…… 102

どうして元気がなくなるの? / 男性ホルモンを増やす方法

Day 30 嫁の機嫌がいつも悪い 104

どうして機嫌が悪いのか? / 奥さん 200 人の地雷を聞いてみました

Day
31 **子どもと上手に付き合いたい** 106
小学生の子どもにパパができること／高学年の娘ってどうしたらいいの？

Day **フライとから揚げがやめられません** 108
32 揚げ物から離れられない理由／揚げ物マジックでカロリー倍増！／揚げ物をどうしても食べたくになったら

Chapter 3 | 肉体改造編

Day
33 **運動なんて、したくない!!** 112
40代の身体って？／40代からのダイエット／イスを使ったエクササイズ

Day **「どっこいしょ」は!?** 116
34 年をとると声が出ちゃう理由／気づかないうちに衰えている筋力診断／筋力を取り戻す簡単な運動

Day
35 **膝に爆弾を抱えました** 118
膝が痛み出す理由／膝を悪化させない歩き方／食べものから治す

Day
36 **肩が痛いんですが、四十肩というやつですか** 120
四十肩の原因と症状／なっちゃった……痛いですが／予防はできないの？

Day
37 **しょっちゅうおならが……止まらないんだもん** 122
おならのメカニズム／あいつの屁、ぜんぜんくサクねえ!?

Day
38 **仲間が集まれば楽しい持病自慢** 124
40代から増えてくる疾病って？／要注意！生活習慣と病気の関係

Day
39 **ついにきたか……老眼** 126
老眼っていったい何なの？／老眼のメカニズム／老眼って予防できるの？／レーシックってどうなの？

Day
40 **ついにドクターストップ！酒～!** 130
酒は万病のもと／飲みすぎるとどうなるか？／正しいお酒の飲み方／酒飲みにおススメのおつまみ／お酒から離れる方法

Day
41 **血糖値と血圧が高いらしい……** 134
高血糖とは？ 糖尿病のメカニズム／初期症状チェック／糖尿病を予防したい／糖尿病でもお酒が飲める!？／糖尿病を予防する方法／高血圧って何がまずいの？／血圧を下げる方法

Day
42 **子どもが思春期を迎えました……** 140
思春期（反抗期）の子どもの生態／父親ができること、注意すること／反抗期がない子がいるみたいですが？

Chapter 4 | ぼんこつオヤジ編

Day
43 **もはや「不健康診断」** 144
50代の身体って？／50代に迫りくる病気の恐怖／よい50代とダメな50代

Day **味が濃いつまみと煮物が好き** 146
44 塩分をとると何がまずいの？／食品の塩分を考える／塩分過多にならない手軽な工夫

Day
45 **気づくとTVの音量をどんどん上げている** 148
老人性難聴ってなに？／老人性難聴って予防できるの？／これ以上悪化させない方法

Day
46 **肉体が重力に完敗しつつある** 150
なんで老けていくの？／ひとまずもう少し引き締めたい……

Day
47 **「将来は入れ歯が必要ですね」と言われた……** 152
どうして抜けちゃうんですか？／歯を長持ちさせる生活

Day
48 **最近の電化製品ってよくわからない** 154
説明書を読まないのは初老の特徴？／一度に全部覚えられない理由／脳だけピチピチでいる方法

Day
49 **物忘れがひどくなってきた……** 156
アルツハイマーと物忘れって違うの？／アルツハイマーって予防できないの？／アルツハイマー病チェック診断

Day
50 **男にも更年期障害があるって最近知りました** 158
男性の更年期障害って？／男女で違ってあるの？／更年期障害かもしれないチェック

Day **老人性うつ病ってあるらしいですね** 160

51 老人性うつ病って何？／老人性うつ病になったらどうしたらいいの？／老人性うつ病のチェック診断

Day **尿のキレが悪いってこういうことですか** 162

52 残尿感が残る原因は？／悩ましい残尿感をスッキリさせる／頻尿対策で夜もぐっすり

Day **ついに友人がガンになった** 164

53 50代男性とがんの関係／がんによる症状の違い／ガンを引き起こしがちな行動／それぞれのガンの予防法

Day **親の介護が必要になりました** 168

54 介護って今どんな感じなんですか？／介護サービスのおおまかな種類／共倒れしないための工夫

Day **老後が心配です** 170

55 お金以外の老後の不安いろいろ／老後って何をしたらいいの？／60代に人気の習い事やスポーツ

おわりに 172