



病気に強いカラダをつくる

# 健康な数値

How to improve your health.



医師・MBA  
猪俣武範  
【監修】  
Takenori Inomata

この本では、  
本当の健康について  
解説しています。



心身の健康が、  
人生を豊かなものにします。

体も頭もよく働き、  
仕事のパフォーマンスが  
上がります。

見た目も良くなり、  
自分に自信が生まれます。

健康な身体が、  
生きる力を強くします。  
生命力があると  
病気にかかりにくくなります。  
また、生命力があると  
病気は  
治りやすくなります。

感覚的な健康から、  
数値に基づいた  
健康を実現しましょう。

運動、食事、睡眠、飲酒、  
喫煙、生活習慣の改善は  
簡単なようで難しいことです。  
今、具体的な病気ではなくても、  
自分の身体を  
数値でチェックすると、  
生活習慣病の  
予兆がわかります。

## 第1章



# 日頃からチェックしたい 健康な数値

- Part 1 私たちは細胞でできている** ..... 032
- 「若く見える人」「老けて見える人」の  
違いは? ..... 033
- 元気の素は「細胞の品質」
  - 細胞の成長には限界がある
  - 細胞のアンチエイジングは可能
- Part 2 まず「基礎代謝量」を  
知っておこう** ..... 036
- 代謝って何? ..... 037
- 基礎代謝＝生きるために必要最低限な代謝
  - あなたの基礎代謝量は?
  - 基礎代謝には男女差がある?
- Part 3 基礎代謝が重要な理由** ..... 040
- ダイエットで基礎代謝が  
重視される理由 ..... 041
- 筋肉は、姿勢と体温を維持している
  - 姿勢を正すと代謝も上がる
  - 筋肉が減ると脂肪が増える
- Part 4 「1日に必要なエネルギー量」を  
把握しよう** ..... 046
- 世界中で運動不足が深刻な  
問題となっている ..... 047
- あなたが1日に必要とするエネルギー量は?
  - 適正体重を維持し、基礎代謝を上げよう



## 序 章



# 数値は感じる以上に健康を表す

あと何年生きられるか ..... 018

- 女性は12年、男性は8年間、不自由な老後を過ごす
- 生活習慣病予防は、今から始めるのが大事
- 国や企業が、本気で「健康」を気にし始めた
- 自分の健康は自分で守るしかない
- 体を数値で見える化すると、健康が見えてくる

<b>Part 10</b>	<b>睡眠で脳と体を マネジメントする</b> .....	080
	<b>睡眠と覚醒のしくみ</b> .....	081
	• レム睡眠とノンレム睡眠が睡眠リズムをつくる	
	• 仮眠の有効活用で、仕事の能率を上げよう	
<b>Part 11</b>	<b>朝食を食べないと太る!?</b> .....	084
	<b>朝食は体内時計に関与している</b> .....	085
	• ヒトの体内にはたくさんの時計がある	
	• 朝食を抜くと太ってしまう理由	
<b>Part 12</b>	<b>起床時のだるさをなくす</b> .....	088
	<b>体内時計をうまくリセットするには?</b> .....	089
	• 夕食ではGI値の高い食品を避けよう	
	• 夜は小食、朝はしっかり食べることが理想	
<b>Part 13</b>	<b>「要注意な油」と「体にいい油」</b> .....	093
	<b>健康食を目指すなら、 油のチョイスがポイント</b> .....	094
	• 「要注意な油」と「体にいい油」の知識を身につけよう	
	• オメガ6とオメガ3は正反対の性質を持つ	
<b>Part 14</b>	<b>休肝日は「週1日」で大丈夫?</b> .....	099
	<b>休肝日には、科学的根拠がない</b> .....	100
	• 1日日本酒1〜2合、ほろ酔いペースをキープしよう	
	• 酒飲みの極意は、つまみのセレクトにあり	
	• 食物繊維で腸内環境を良好に	

<b>Part 5</b>	<b>自分の「適正体重」を知って 肥満を避けよう</b> .....	050
	<b>適正体重とBMI値</b> .....	051
	•BMI標準値は、病気になりにくい指数	
	•メタボリックシンドロームの診断基準は？	
<b>Part 6</b>	<b>「1日1万歩」には根拠があるの？</b> .....	055
	<b>「メッツ」を知っていますか？</b> .....	056
	•安静時は1メッツ、歩行時は3メッツ	
	•目標は、週に23エクササイズ	
<b>Part 7</b>	<b>1時間に1度は デスクを離れよう</b> .....	063
	<b>「座りすぎ」はこんなに危険</b> .....	064
	•血流障害、代謝異常で全身に負担がかかる	
	•座りすぎがもたらす企業への損失	
	•できるだけ座る時間を減らしていこう	
<b>Part 8</b>	<b>ニート力を100%活用しよう</b> .....	070
	<b>身体活動の大半はNEATです</b> .....	071
	•メッツを稼いでニート力アップ	
	•階段はお手軽な筋トレジム	
	•生活を楽しみながらニート力を上げていこう	
<b>Part 9</b>	<b>睡眠時間は「7時間」を目安に 調整してみよう</b> .....	076
	<b>睡眠は体のメンテナンス</b> .....	077
	•最新科学では「7時間」という結論が多い	
	•テロメアと睡眠時間の関係	
	•目安を持ちつつも、時間にこだわりすぎないように	

<b>Part 5</b>	<b>高血糖</b> .....	132
	<b>血糖とインスリンの関係</b> .....	133
	•炭水化物、ブドウ糖、グリコーゲン、中性脂肪	
	•肥満による慢性炎症が、インスリン抵抗性を高めている	
	•血糖検査値の見方	
	•血糖値スパイクにご用心	
<b>Part 6</b>	<b>貧血</b> .....	139
	<b>偏った食生活、無理なダイエットが鉄分を減らしている</b> .....	140
	•ヘモグロビン、赤血球、ヘマトクリット検査の関係	
	•鉄の欠乏は精神疾患をもたらす	
<b>Part 7</b>	<b>肝機能</b> .....	144
	<b>血液には肝臓の情報があふれている</b> .....	145
	•AST (GOT)、ALT (GPT)	
	• $\gamma$ -GTP	
	•コリンエステラーゼ (ChE)	
	•総ビリルビン/アルカリホスファターゼ (ALP)	
	•総タンパク (TP)	
<b>Part 8</b>	<b>高尿酸血症 (痛風)</b> .....	150
	<b>プリン体って何?</b> .....	151
	•人体の廃棄物が増えすぎると……	
	•痛風患者の37%はメタボだった	
	•楽観的な人ほど痛風になりにくい	

## 第2章



# 定期的にチェックしたい 健康な数値

<b>Part 1</b>	<b>ストレス</b> .....	106
	日本人の3人に1人はメンタルの 問題を抱えている .....	107
	• ストレスの原因ナンバー1は「仕事」 • ストレスは万病のもと • 過剰なストレスは、自律神経を乱し免疫力を低下させる • ストレスをうまく活用しよう	
<b>Part 2</b>	<b>肥満・メタボリックシンドローム</b> .....	116
	肥満による健康障害 = 肥満症 .....	117
	• 肥満症は万病を誘発する • メタボを笑う者はメタボに泣く • 人間は飢餓に備えた遺伝子しか持っていない • 内臓脂肪は、あらゆる生活習慣病の請負人	
<b>Part 3</b>	<b>高血圧</b> .....	121
	日本人にとって最大の 生活習慣リスク要因 .....	122
	• 血管に圧がかかりすぎると様々な不具合が生じる • ストレス信号で血圧は上昇する	
<b>Part 4</b>	<b>脂質異常症</b> .....	126
	脂質には、こんな役割がある .....	127
	• コレステロールを全身に運ぶ方法 • 動脈硬化が起こるしくみ • 動脈硬化は心筋梗塞・脳梗塞を引き起こす	



<b>Part 4</b>	<b>がん</b> .....	182
	<b>日本人の2人に1人が がんになる理由</b> .....	184
	• 遺伝子変異は単なる偶然か？生活習慣か？	
	• 細胞が老化すると、発がんリスクが高まる	
	• がんを予防するための6項目	
<b>Part 5</b>	<b>慢性閉塞性肺疾患（COPD）</b> .....	188
	<b>COPDの潜在患者数は 500万人を超える</b> .....	190
	• 肺がんのリスクが10%アップする	
	• 1マイクロメートルの微小有害物質が、肺を破壊する	
	• COPD対策は、禁煙と受動喫煙ゼロ	
	<b>巻末付録 健康数値を改善する習慣化対策</b> .....	196
	<b>あとがき</b> .....	202

## 第3章

# 不健康な数値が 引き起こす病気

<b>Part 1</b>	<b>脳血管疾患</b> .....	158
	<b>脳梗塞</b> .....	159
	• 血栓や塞栓が脳の血管を詰まらせる	
	• 脳梗塞は3種類ある	
	• 脳梗塞の症状	
	<b>脳出血</b> .....	163
	• 脳出血の原因は高血圧	
	<b>くも膜下出血</b> .....	164
	• 3分の1が死亡する重篤な疾患	
	• 高血圧、喫煙、過度な飲酒が、脳動脈瘤をつくる	
<b>Part 2</b>	<b>虚血性心疾患</b> .....	167
	<b>狭心症</b> .....	169
	• 狭心症の原因は、冠動脈の動脈硬化	
	• 狭心症では突然死しない理由	
	<b>心筋梗塞</b> .....	172
	• ロングフライト血栓症による突然死	
	• 血管が詰まる→心筋の壊死→心筋梗塞	
	• 経験のない激しい胸痛を感じたら119番	
<b>Part 3</b>	<b>糖尿病</b> .....	175
	<b>日本人男性の6人に1人は     糖尿病</b> .....	177
	• 糖尿病で寿命が10年短くなる	
	• 3大合併症が、健康寿命を縮める	
	• 糖尿病は放置されやすい疾患	