



# 男の ヘルス マネジメント

Men's Health Guide



# 大全



Masatoshi Ishikawa  
石川雅俊

## 病気というリスクを回避する、 ヘルスマネジメントの意味

あなたは今、自分の身体からだとどのように向き合っていますか？

仕事に取り組むときと同様の熱量をもって、ヘルスマネジメントに臨んでいるでしょうか？

仕事のプロジェクトを進めていく場面では、当然のように幅広い知識と情報を集め、それらを精査して綿密なプランを立て、妥協なく取り組んでいることでしょうか。また家族旅行などのレジャーや、熱中している趣味に關しても同様だと思います。

ところが、自分の健康についてはどうでしょう？ 信頼できる健康知識を収集してマネジメントプランを立て、「全力で仕事に取り組める身体」「思い切り人生を楽しむ身体」「大切な人を守り幸せにできる身体」の実現に取り組んでいる方は、残念ながらほんのひ

と握ります。

つい忘れがちなことなのですが、自分にとって理想的な「QOL (Quality of Life : 生活の質)」を求めるなら、まず本気で身体と向き合うことが必要です。

実際に、大きな成功を手に行っている方々は、決して自分の健康管理をおろそかにしません。人間ドック、健康診断、かかりつけ医の診療を定期的に受けて身体の状態を「見える化」し、疾患を発症前の「兆候」の段階でとらえます。そして科学的根拠にもとづいた治療やケア (Evidence-Based Medicine / Health Care) を実践し、ライフスタイルを組み直しています。

自覚していないレベルの変調をいち早く把握して適切な対処をすることで、病気発症のリスクを最小限に抑えることはもちろん、つねに「最高の体調」を整えることで「最高のパフォーマンス」を発揮し、「最高の成果」を実現しているのです。

こういった、健康に対するスマートかつ積極的な取り組みは、スマートなビジネスパートナーたちに共通している、非常に重要な習慣です。

私たちの人生には、さまざまな目標、プランがあります。「世界に通用するビジネスパートナーとして活躍したい」「経済的に豊かになって人生を謳歌したい」「自分の才能を開花させたい」「豊かで幸せな家庭を築きたい」「いつまでも健康的な生活をしたい」――。

健康状態が悪ければ、あなたの能力を最大限に発揮することはできません。もちろん、人生の目標やプランの達成度も確実に低下します。しかし実際には、具体的な目標やプランにばかり意識が向き、基盤となる健康状態に無頓着な方が多いのです。

あなたが理想のライフスタイルや、自分なりの成功のヴィジョンを実現するには、フィジカルとメンタルのマネジメント、とくに男性であれば「男の健康医学」に着目したヘルスマネジメントが重要です。

というのも、男性と女性には「身体の構造」「心理的な特徴」「行動の傾向」に違いがみられるからです。そのため、男性特有の病気をはじめ、罹患しやすい病気や症状、予後が女性より不良な病気が存在します。これらをしつかり心得ておくことで、健康レベルを効果的にマネジメントすることが可能になります。

たとえば男性の罹患率りかえが高い**ストレス性疾患**や**生活習慣病**に対しては、日頃から警戒感を持ち、兆候に注意したり、生活習慣を適切にコントロールしたりする必要があるでしょう。また**糖尿病**や**慢性腎疾患**は、男性のほうが予後不良であるため、早期発見と治療の継続が重要になります。

ほかに男性の更年期障害や、男性ホルモンの異常による病気についても知っておくことが望まれます。実は「やる気、集中力、記憶力が低下した」と受診してうつ病の治療を受けている方の中には、メンタルの問題ではなくホルモンの異常が原因であるケースも少なくないのです。

男としての人生を伸び伸びと謳歌するため、それを支える健康知識を充分身につけ、予防策を講じたり、効果的な治療法を選択するなど、適切なアクションにつなげたいものです。

本書では、こういった「**男の不調**」「**男の病気**」に焦点を当て、**重要な知識をピックアップし、あなたの健康をランクアップしていく実践法**ともにお伝えしていきます。もちろん本書は男性のみならず、パートナーの健康を気遣う女性にも、大いに参考にしていただけるでしょう。

私がこのようなテーマの書籍を出版したのは、診療経験の中で、いくつかの問題を強く実感したからです。

\* \* \*

私は研修医時代、心臓カテーテルの手術件数が日本でトップの病院に勤務していました。次から次へと訪れる心筋梗塞などの患者さんの診療に携わる中で、「どうしてこんなに不健康な状態になるまで放っておくのだろう」「もっと健康管理の重要性を知ってほしい」と、予防医学やその啓発の必要性を痛感していました。

その後、内科医として臨床の現場に出てからも、健診で異常を指摘されたのに放置して受診しないケースや、せっかく受診して治療を始めてもそれを中断してしまうケースが、とくに30代、40代の男性に多くみられたのです。これには医師として忸怩たる思いがありました。そんな問題意識もあり、2018年に自身のクリニックを開院したのです。

現在、私が運営している「まめクリニック」は、新宿、池袋、渋谷、九段下、新橋など

東京都心のターミナルを中心に、台湾の台北市など、国内外8拠点において、ビジネスパーソンに対するプライマリ・ケア (Primary Care) を提供しています。

土日診療、および夜間診療(22時まで)を実施し、内科を中心とした総合診療を展開。

現在では患者さんのニーズに応え、にんにく注射や性感染症の診療、EDやAGAの治療、新型コロナウイルスのPCR検査、予防接種など、各種専門医による幅広い医療サービスをおこなっています。Webでの予約や問診、結果報告などを取り入れることで、待ち時間を10分以内に抑えており、LINEによる医療相談やオンライン診療・訪問診療にも対応しています。

こうした診療スタイルを、私は「スマートクリニック (Smart Clinic)」と呼んでいます。が、「職場の近くにある」「待ち時間が短い」「なんでも診てもらえる」「ICTを活用する」という利便性を追求した医療施設です。カジュアルに利用できるクリニックを運営することで、忙しいビジネスパーソンの身近な存在となり、彼らの健康を支え、活躍に貢献することを使命と考えています。

「人生100年時代」といわれ、男性の平均寿命は81・4歳、健康寿命は72・7歳まで延

びています。かつてのような「40代になればオジさん」「60歳で定年を迎える」といったライフプランニングは通用しません。今後は、少子化やGDP低下の影響もあり、低収入のため働き続けるしかない人が増えるでしょう。他方で、いくつになっても若々しくアグレッシブに活躍できる人も増えていきます。いずれにせよ「体が資本」なのは、間違いありません。時代にフィットした将来図を描き、若々しく健康な身体づくりを、ぜひ今からスタートさせましょう。

病気というリスクを回避させるヘルスマネジメントは、これからの時代に欠かせない「男の教養」のひとつです。本書を通じてその秘訣を身につけていただき、人生をより充実させ、満足して生きていくために役立てていただきたいと思います。

石川雅俊



第1章

# 男の進化系ヘルスマネジメント

「時代遅れの健康観」が男の人生を台無しにする

16

「不健康」が男らしさの象徴だった時代からスマートヘルスケアの時代へ

16

努力しても「効果なし」「逆効果」かも？ 取り組みの不正解10パターン

19

「人生100年時代」を余裕で生き抜く基礎知識

30

老化は予防可能な「病的状態」、積極ケアで若く長く生きよう

30

「我慢だらけ」「苦しいこと尽くし」の健康法は卒業する

34

病気未満の状態「未病」をとらえて賢く迅速ケアをしよう

38

最高のコンディションを実現する健康管理の基本プロセス

40

味わったことのない健康状態を体感する！ 理想的な5つのプロセス

40

アプリやツールを有効活用してラクラク合理的なマネジメント

48

人生に差がつく「時代の先」を見据えた「男のヘルスマネジメント」

52

スマートトイレからスマート冷蔵庫まで健康を支えるテクノロジー

52

人生格差を決めるのは健康格差、健康に充分投資しよう

56

## “生活習慣病”を攻略して健康長寿を実現する

年月をかけ秘かに健康をむしばむ生活習慣病……

62

“病気が病気を呼ぶ”生活習慣病は寿命とQOLの重大リスク 62

20代で脳梗塞、小学生で肝機能障害「若いから大丈夫」は通用しない 65

食事・運動・睡眠の「正解」と「不正解」 67

ビジネスパーソンはとくに注意“トレンド疾患” “マイナートラブル”……

80

使い過ぎは脳の機能も破壊する？ スマートフォン症候群 80

ビジネスパーソンをむしばむ新型職業病！ デジタル機器症候群 85

20年後、30年後の本格発症を食い止める！ デジタル認知症 89

“管理職の葛藤”が引き起こすメンタル疾患 マネジャー・シンドローム（管理職症候群） 94

生活習慣がもたらすメジャー疾患を全力予防する……

97

心筋梗塞・糖尿病へと続く道を今すぐ引き返す！ メタボリック症候群 97

“複合リスクを抱えた生涯”を予防する！ 糖尿病 101

“仕事の能力低下”から“突然死”まで引き起こす！ 睡眠時無呼吸症候群 109

“いつもの胃痛”と“胃がんリスク”を除菌治療で遠ざける！ ピロリ菌 114

## 人生の開拓力は「ホルモン」で決まる

なぜホルモンが人生を左右するのか？

ホルモンの分泌にはライフサイクルがある 148

「草食系男子の爆発的増加」「若者の結婚離れ」はホルモン低下の表れかも？ 151

即効性と高効果の「メデイカル活力チャージ」にんにく注射 119

健康寿命を最大化するこれからのアンチエイジング

遺伝子の影響を超える「長生きの条件」は何か？ 122

老化細胞を掃除する「GLS1阻害剤」と遺伝子スイッチ「エピゲノム」 125

「生涯現役」のスーパー高齢者になれる？ 抗老化成分「NMN」 128

年1回の健康診断を有効活用する方法

「意味がない」「リスクがある」健康診断・がん検診・人間ドックに潜む問題点 133

検査結果を読み解くスキルを身につけよう 137

健診の健康効果は「受け方」で決まる 143

オスの魅力を開花させる男性ホルモンの基礎知識	154
男を男らしくするエッセンス、男性ホルモンには種類がある	154
「うっ」「ED」から「薄毛」までホルモンの不調は幅広い	157
テストステロン低下の最大要因は肥満とストレス	159
セルフでできる「ホルモンチェック」と「ホルモンケア」	162
セルフチェックで自分のホルモン状態を把握しよう	162
自力でこつこつテストステロンを増加させる！ 日常のケアとNG習慣	165
定年うつや休日限定ひきこもりのリスクも？ 「男の更年期障害（LOH症候群）」	169
男の中年期を襲う「知られざるメジャー疾患」	169
男には男の「更年期障害」のスタイルがある	171
男性ホルモンがもたらす切実な男の髪問題「AGA（男性型脱毛症）」	174
他人事ではない！ 男の3人に1人は35歳までに脱毛の悩みに直面する	174
「男性ホルモンが強いとハゲる」はエビデンスなしの俗説？	176
男の自信を打ち砕く「ED（勃起不全）」を克服しよう	180
男の繊細・わがままなメンタルを映す「トラウマED」「妻だけED」	180
「即効性重視」「安全性重視」「固さ重視」など各種ED治療薬は個性的	183

## 男のマナー「性感染症」の予防と対策

- 仕事、恋愛、家庭にまでダメージを広げる「性感染症」徹底対策 ..... 186
- 「自分には関係ない」が通用しない！ 身近でポピュラーな性感染症  
罹患者数が高い「クラミジア」と患者数激増の「梅毒」に要注意！ ..... 188
- かならず知っておきたい性感染症の意外な「嘘」と「本当」 ..... 192
- 蔓延する「誤った情報」が感染を広げている ..... 192
- 発症部位は多様で「風邪」「胃腸炎」「皮膚疾患」と誤解されることも  
感染経路とハイリスクケースをおさえて自分とパートナーを守ろう ..... 194
- もつとも賢く楽な手段は「早期発見」「早期治療」 ..... 198
- 性感染症は風邪のように「自然に治る病気」ではない ..... 198
- 悪化、合併症、治癒困難など治療が遅れるデメリットは無量大 ..... 199
- 発症後のアクションを間違えると悲惨な事態にも ..... 202
- 「かかったかも？」という局面の手順をおさえておこう ..... 202
- 意外に失敗しがちなクリニック選びの秘訣とは？ ..... 204
- 「うつさない」「悪化させない」ための「受診までの過ごし方」 ..... 206

治療の鉄則は「パートナーと一緒に」に「治しきるまで」……………208

無限に続く？ パートナーとの「ピンポン感染」リスク 208

女性にうつすと不妊、流産・死産、母子感染させてしまう怖れも 210

自己判断の治療終了は厳禁！ 「治療後検査」の結果を待て 211

治療をやめると身体の中で薬剤耐性菌をつくり出すことも 213

何としてもかかりたくない人の徹底予防法……………215

なかなか実現困難な性感染症を防ぐ3つの「NO」！ 215

コンドームに潜む思わぬ「落とし穴」 216

B型肝炎、HPVには予防ワクチンという手もある 218

エビローグ……………221

APPENDIX 最低限知っておきたい「性感染症セルフチェック&性感染症ガイド」……………巻末