

食生活と身体のかかわりについて

埼玉医科大学病院 腎臓内科・医学教育センター

菅野 義彦

1. はじめに

私たちの生活の中で食事は非常に大切なものです。毎日の食事は身体にとっても大事ですが、「食べたいものを食べる」「美味しいものを食べる」というのは、人間の最も人間らしい欲求を満たす行為であるともいえます。そのためテレビや雑誌をはじめいろいろなところで、食に関する情報があふれており、何ヶ月も先の食事を予約したり、行列を作って一杯のラーメンを食べるようなことが珍しいことではなくなっています。

食事として身体に入ったものの90%以上は分解されて身体の一部になるよう再合成されます。また私たちの普段の生活でも一つの事ばかりを続けて出来ないように、食べるものがあまり偏っているとそれを処理する臓器に負担がかかってきます。逆に身体の調子が悪いと、美味しく食べられなかったり、十分に吸収できなかったりして、せっかくの食事が台無しになることもあります。最近いわゆるメタボが話題になっていますが、それ以前から若い女性の過度なダイエットや、子供の偏った食習慣が社会的な問題にもなっています。当たり前のことですが、このように食生活と身体は密接にかかわりあっていますが、このことを普段あまり意識することはないと思います。本日は食事の専門家である管理栄養士さんと一緒に、食生活と身体のかかわりについて考えてみたいと思います。

2. 食事摂取と身体のバランスについて

身体の状態が悪くなると、食事を摂る事が難しくなったり、摂ってもそれを有効に利用することが出来なくなります。何の病気もしないで単に歳をとるだけでも咀嚼（そしゃく）や消化・吸収、そして次の食欲のもととなる排泄の能力が落ちてきます。さらに脳血管障害で嚥下（えんげ）障害をきたした場合にはむせる事への恐怖心から食欲が減ってしまいますし、感冒（かぜ）をはじめとする感染症では食欲が落ちる方が多いようです。悪性腫瘍ではせっかく摂った栄養分を腫瘍にとられてしまう結果、どんどんとやせていきます。もちろん糖尿病など摂った栄養分を有効に使えない疾患もあります。

逆に食事のとり方がかたよることによって体調を崩すこともあります。いわゆる生活習慣病は特定の栄養素を摂りすぎることによって進行します。コレステロールと心臓血管病の関係はどんな方でも御存知ですね。また栄養素が不足することで消化器や免疫機能、骨などにも影響が出てきます。ビタミンや微量元素といった普段あまり意識しないものが不足しても配布した資料のような疾患になることがあります。実際にわが国の統計資料を見ても、昭和20年から現在にかけて平均の食事摂取量が変化していますが、とくに平均寿命の伸びは脂質やたんぱく質の摂取量の増加と関係があるように見えます。またそれとともに死亡原因の主な疾患も結核などの感染症から血管障害に変化しています。

3. 消化管のはたらき

皆さんが食べたものは口から食道を通過して胃に入りますが、ここまでは大体30秒から1分くらいです。口腔内で嚥んで唾液と混ぜることによって胃での消化が効率よく行われるようになります。次の小腸は消化管の中でもっとも長いのですが、これを通り抜ける長い時間を使って分解された栄養素が吸収され血

液に入ります。それは肝臓で再合成され、自分の身体の一部となります。続く大腸では主に水分やミネラルを吸収します。最後に残ったものは身体からの不要なものと合わさって便となって体外に排泄されます。口に入ってから排泄されるまではだいたい72時間かかります。この働きはすべて自動的に行われ、どんなものを混ぜ合わせたり、一つのものだけを食べても、その量と種類に合わせて最適の消化吸収作業が行われます。また身体に対して害のあるものは、下痢や嘔吐といった手段を使ってすばやく体外へ出します。これだけの見事なシステムを作り上げていますので、何かのバランスが崩れるといろいろな部分が病気になります。

4. 食事療法について

身体が病気になることを予防するのはなかなか難しいことですが、食事は選ぶことができますので、それによって病気になるのを予防することは不可能なことではありません。そんなことから身体の調子に合わせて食事の量や内容を調整するという考え方が生まれてきます。医師は疾患の専門家ですので、どういう栄養素が病気を進めたり、身体に負担をかけるのかについては良く知っています。しかし医学部の課程には栄養学というのはあまり入っていないので、実際にどんな食べ物にそれが含まれているのかとか、料理方法による調整や実際のメニュー作りについては詳しいことは知らない医師が少なくありません。こうした実際の食事に関する専門家は管理栄養士です。管理栄養士はいろいろなところで働いていますが、病院では医師からの依頼を受けて栄養相談などの名前で食事に関する相談を受けています。そのほかにも学校給食のメニューを考えたり、食品会社で研究をしたり、実際に食事を作ったり、いろいろな仕事をしています。食事療法というのは自分のしたいことを制限するという意味で

はなかなか難しいことです。薬物と違って朝一回のめばそれで済むということはありません。生活習慣病にならないように国民全体で生活習慣を整えようという「健康日本21」という取り組みがわが国でも行われましたが、あまり効果は上がっていないようです。ふだんは自分の身体のことだけを考えて生きているわけではないので、生活習慣を修正するのはそう簡単ではないと思いますけど、管理栄養士を身近な相談相手としてできることから始めてみてはいかがでしょうか。

5. 参考図書

月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部<http://www.eiyo21.com/index.html>)

健康ごはんのるーるブック (井上修二・竹内恭子 群羊社)

なにをどれだけ食べたらいいの (香川芳子 女子栄養大学出版部)

食べ物とがん予防 (坪野吉孝 文春新書)

6. 診断 (相談) 窓口

埼玉医科大学ではそれぞれの病院で栄養相談を行っていますが、直接は受診できず医師の診断を受ける必要があります。

生活習慣病や心臓血管障害の予防には内分泌・糖尿病内科、腎臓 (・高血圧) 内科、循環器内科、神経内科、総合診療内科など手術後など食事の上手なとり方については消化器外科などを最初に受診して、栄養相談の希望をお伝えください。