

「世界一受けたい授業」で話題沸騰の名医が教える、 元気で長生きするための生活習慣

小林 弘幸 氏(順天堂大学医学部教授)

コロナ禍、自粛生活の長期化で身体が弱り、テレワークやリモートで心が弱っています。そこで大事になるのが、自律神経を『整える習慣』です。

自律神経は、自分の意思ではコントロールできない体のソフトウェアで、血流や臓器の働きを司ります。自律神経には、緊張や興奮したときに働く交感神経と、リラックスしたときに働く副交感神経があって、バランスが崩れると血流悪化などにつながります。

自律神経機能のトータルパワーは、10代から年齢が上がるほど下がる傾向がみられます。交感神経機能は、年齢が上がってもさほど下がりませんが、副交感神経機能は、男性では30代、女子では40代でぐっと下がります。また、曜日や地域、気圧によっても変化します。

自律神経を測定するiPhone(アイフォーン)向けアプリ「CARTE(カルテ)」を開発しました。自律神経を測定することで、様々なことが分かります。各種セラピーの治療効果、アスリートの能力、人材採用時のストレス耐性の評価、教育や指導の効果など、様々な分野で応用されるようになっています。

測定しなくても、自分でたいがい分かります。自律神経をコントロールする大切さを理解してください。

健康について、私はこう考えます。いかに、質の良い血液を十分に一つ一つの細胞に流すことができるか。血液を細胞に流すのは自律神経。質の決め手は腸です。身体も心も人生も腸内環境で決まるといわれ、医学会最大のトピックスになっています。

生きていく上で大切なのは、呼吸と食事です。鼻から3秒吸って、口から6秒で吐く「1対2の呼吸」を実践してください。そして、朝食を摂ること。「時計遺伝子」が動き始めます。起床後1時間半以内に摂ることが大切です。『長生きみそ汁』を考案しました。

ほかにもあります。笑うことでNK(ナチュラル・キラー)細胞が活性化します。睡眠も大切です。質の向上には、夕食は就寝3時間前まで、入浴はぬるめの39~40度、スマホは就寝1時間前までを心掛けましょう。

日記も効果があります。わずか3行でいい。1日を振り返って、1行目にうまくいったこと、2行目にだめだったこと



を。3行目には2日前の夕食の献立を思い出して書くようにします。写真を撮って、短い文章を添えてSNSなどに投稿するのもおすすめです。

ゆっくり歯磨きしてください。呼吸を意識するようになります。『自律神経ストレッチ』も効果的です。

コロナ禍でがんの発見が遅れ、進行がんが増えています。ぜひ健康診断を受けてください。

「謙虚に生きる」ことです。謙虚であることは自律神経を整えます。『結局、自律神経がすべて解決してくれる』。素晴らしい人生を送ってください。

小林 弘幸 こばやし・ひろゆき

1960年東京生まれ。87年順天堂大学医学部卒、92年同大学大学院医学研究科(小児外科)博士課程修了。ロンドン大学付属英国王立小児病院外科、アイルランド国立病院外科などに勤務。順天堂大学小児外科講師・助教授を経て、現職。自律神経研究の第一人者として、多数のトップアスリートや芸能人などのコンディショニング指導にも当たる。