

第8回 すこやかライフフォーラム レポート

平成27年10月25日（日） 13時～15時 青葉公会堂

テーマ「時間老年学のころ～健やかに年齢を重ねるための
時間医学」
「長寿のための口の時間」

講師：大塚邦明 東京女子医科大学名誉教授
元関富士雄 サークル副代表 歯科医師

大塚先生の講演を聞いて

青葉区 福沢正規



大塚先生の講演は、八十路を超えた私にとって大変興味深く、毎日の生活習慣において、老化を必要以上に早く進めないために大切なことが何であるかを知ることができました。

私達は毎日、夜になると眠くなり、朝が来ると目が覚めますが、それは生体時計（体内時計）がなせる業です。

その生体時計が我々の“時間と寿命”を支配しているのです。つまり、人が生きていくために必要なエネルギー源を調節し、若返りや老化を調整するという作用をもたらしているのです。

食にも運動にもリズムがあります。そのため、最適の起床時刻午前6時から7時に起きて、起床後1時間以内に朝食を摂ることで生体時計が正しくリセットされることや、午前中に太陽を浴びること、夕食は消化のよい午後7時頃が健康寿命のために最適ということを知ることができました。そして、病気にもリズムがあり、朝に多く起きる病気は心臓病、脳梗塞、不整脈、夜に多く起きるそれは腰痛、歯痛、蕁麻疹、ぜんそく等なのです。

生体時計を正しくリセットするためには、朝食に十分な糖質とたんぱく質を摂ることも重要です。食物酵素が豊富なフルーツや野菜ジュースも有効であり、よく噛んで、ゆっくり食べることで、夜にメラ

