

今こそ準備しておくべき、お金の計画

年金、相続、医療費、不動産、介護……使える**新**制度と手続きをこの機会に学びましょう

役所の窓口で怒号と悲鳴 コロナ救済手続き「不親切すぎる現場」

大特集 楽しい在宅ライフ 家のお宝を探そう! はじめてのフリマアプリ

有名料理人が教える 酒に合うコンビニ総菜12 **動画** 缶詰で旨パスタ

石田ゆり子、川口春奈ほか **STAY HOME** セクシー動画大賞

女たちが殺到している **「巣ごもりエロス」の最新潮流**

週刊ポスト

星名美津紀

2020 May 5.1 定価470円

アメリカ、イギリス、フランス、スペインそして日本

「肺」を鍛える! 横隔膜も胸郭もやわらかく、しなやかに! 自宅でかんたん トレーニング

政権の緊急事態 安倍の「貴族動画」に愛想を尽かして言が「官邸内別居」

要因は「飲酒」「喫煙」「体型」ばかりじゃなかった **男が罹ると死すい病気**

世界の賢人が見据える「わが国の終息」

「コロナ後」を笑顔で迎えるために

いまのうちに 老後資産を練り直す

再放送・配信で楽しむ大人の「時代劇再入門」

「働かされる人」の「不満VS働かせてもらえない人」の憂鬱 同じ会社に… わかりやすく図解 接触制限「8割」でなければダメな根拠

年金 減らされない働き方から「稼ぎながら増やす」への大転換

相続 今年から得制度が続々登場! 採めない遺言「書き方ガイド」

医療 保険の手厚い保障より「充実の公的補助」を賢く使う

貯金 iDeCoをフル活用! 「元本保証」で資産を殖やして節税も

介護 感染リスクが高い施設でなく「穏やかな在宅死」に備えよう

株も住まいも葬式も、これからの正解が変わります

「ゴルロス」の告白「私はこう読んだ」 田原総一朗、江上剛、望月衣朔子、橋玲

を続けてください。深呼吸の回数でいえば20回、時間としては2〜3分ほど続ける中で、次第に息を吸った時に自然と、胸とお腹の両方が膨らむようになりやすい。その状態が横隔膜が本来の位置を思い出した証拠です」(柿崎氏)

横隔膜と並んで重要なのが「胸郭」だ。胸郭とは肺を取り囲む肋骨などを含む骨の総称で、肺が膨らむのと同様に、その容れ物である胸郭も広がる。「胸郭周りの筋肉が固まり広がらなくなると、取り込める空気量も少なくな

ります」(柿崎氏)

②は「胸郭」の可動域を広げる体操だ。とくに猫背ぎみで首が前に出ている人は、胸の前面にある筋肉を使いにくいせいで、胸郭が十分に広がらない状態になっているという。

「図のように頭を後ろに倒し、顎を上げるのは、胸前の筋肉をストレッチし、本来の可動域を思い出させることが目的です。また、顎を上げる際に

胸を手で押さえるのは、胸の動きを感じるため。ギョッと強く押すのではなく、軽く押すのがポイントで、胸の前の筋肉を使い、胸郭が広がっていることが感じられたらOKです」(柿崎氏)

この体操によって吸って吐く一連の動作がよりスムーズにできるようになり、「使うべき筋肉を最大限、効率的に使った呼吸ができるようになる」(柿崎氏)という。

呼吸機能を高めることは、日常生活での大きなメリットにもつながる。「私の臨床経験からですが、呼吸は自律神経と密接に連動しているため、十分に呼吸できない人は交感神経が優位になり、眠りの質が悪くなったり、疲れやすかったり、集中力が低下しやすくなったりする傾向がみられる。正しい呼吸をすることで、そうした悩みが解消することも多いのです。さらに姿勢が良くなるので腰痛が解消し、腕や足の動きも円滑になって、高齢者に多い関節の変性症の予防にもなります」

呼吸を強くする体操②

「胸郭をやわらかく」



①足を肩幅に開いて立ち、両手を胸の上部に置いて、ゆっくりと口から息を吐く。

②ゆっくりと鼻から息を吸いながら頭を後ろへ倒す。その際、両手で胸を押さえ、胸が膨らんでいることを確認する。

③息を吸いきったら、ゆっくりと口から息を吐きながら、頭を元の位置に戻す。これを3〜5回繰り返す。

誤嚥性肺炎の予防に

では、肺を鍛えることは、新型コロナウイルスに対して有効なのか。そもそも肺炎には、ウイルスによるものなど原因は様々ある。誤嚥により肺に細菌が入ってしまった「誤嚥性肺炎」は、高齢になるほど発症リスクの高い疾患として知られている。

肺を鍛えて十分な呼吸ができるようになれば、前述の通り免疫力の改善が期待できる。「呼吸機能が良好であれば、一般的に肺炎の重症化リスクが下がるので、新型コロナウイルスによる肺炎でも同様に下がる可能性があります」

一般の肺炎予防でいえば、肺炎球菌やインフルエンザに対するワクチン接種も重要です」(谷本医師)

自宅でする手軽なトレーニング、まずは実践してみてください。

新型コロナウイルスの死亡者は7割が男性

ほかにもこんなに!

男が罹ると死にやすい病気

日本での新型コロナウイルスの死者は7割が男性——この偏りに不安を抱く男性は多いだろうが、実はほかにも、男性のほうが重症化しやすい病気がある。その原因は、飲酒・喫煙など男性に多く見られる生活習慣リスクだけとは限らない。世界各国の医学研究によれば、他にも気になるファクターが隠されているという。

喉の筋肉が衰えやすい

18年の厚労省の人口動態統計を見ると、誤嚥性肺炎にかかった男性の人口10万人あたりの死亡率は35・8で、女性の死亡

率は26・4を上回る。「誤嚥性肺炎における男女の死亡率の違いは、喉の筋肉とかかわりがあります」

誤嚥性肺炎、狭心症、脳出血、胃がん、緑内障も

そう指摘するのは、「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」の著者で、西山耕一郎医師だ。「飲食物や唾液を飲み込む際、食道行きと気管行きを仕分ける『フタ(防

波堤)』となる喉頭蓋を動かすのが、喉仏の筋肉です。この筋肉が衰えると喉の『フタ』の動きが悪くなり、飲食物などが気管に入って誤嚥しやすくなります。こうした喉仏の筋肉の衰えは、女性

よりも男性に顕著です」(同前) 喉仏の筋力低下に男女差が生まれるのは、「言葉によるコミュニケーション量」が一因と西山医師は指摘する。「喉仏の筋肉は加齢によ



またまた
大増刷
20万部突破！
70歳のたしなみ



坂東眞理子

70代こそ人生の黄金時代
定価(本体1,000円+税)小学館

って衰え、早ければ40代から衰退が始まります。60代以降の男性は女性に比べて喋る機会が少なくなる傾向がある。

筋肉は使わなければ衰えるので、高齢男性ほど喉仏の筋肉が衰え、誤嚥性肺炎を招きやすくなります」

誤嚥性肺炎の初期症状は発熱やたん、咳など風邪と似た症状のほか、食事中にむせる、食後にたんが増える、錠剤が飲み込みにくい、食事に時間がかかるなどがある。

「大切なのは、日常生活でできるだけ会話をする

ことです。シニアでも仲間とワイワイ楽しんだり夫婦でお喋りするなど、オーラルコミュニケーション

男は脳出血、女は脳梗塞

死亡者数が多いがん、

心臓病、脳卒中の3大疾病では、それぞれに男性が重症化しやすい傾向が見られるものがある。

心臓病で男性の死亡率が高いのが、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患だ。

心臓病の専門医である銀座泰江内科クリニック院長の泰江慎太郎医師が指摘する。

「冠動脈が狭くなり、血流が滞る狭心症の場合、女性よりも男性のほうが冠動脈の狭窄度が高くなったり、冠動脈の根元で狭窄が起るケースが多く、重症化しやすい。冠動脈が完全に塞がれて心筋細胞が壊死する心筋梗塞でも、男性が発症したときには手遅れという人

が少なくありません」
泰江医師が続ける。「狭心症や心筋梗塞の主な原因は動脈硬化です。女性ホルモンのひとつで、卵巣から分泌されるエストロゲンには、動脈硬化の原因となる血中の悪玉コレステロールの増加を抑制し、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールの増加を手助けする働きがあるとされます。男性はこうしたホルモンをほとんど持たないため女性よりも重症化しやすいと考えられます」

ストレスも動脈硬化の原因になる。「仕事の負荷を感じやすく、かつ社会に出ると友人関係が希薄になりやすい男性のほうが、ストレスを溜めやすい傾向にある

ヨンを心がけてほしい」(同前)
家で一日中だんまりは危ないということだ。

が少なくありません」

高年齢になるほど発症率が上がり、血糖値が上昇し、血液もドロドロになって動脈硬化が起る」(同前)

高齢になるほど発症率が高くなり、寝たきりを招く原因疾患の1位とされる脳卒中。

そのうち、脳の内部で出血する脳出血は、18年の厚労省の人口動態統計によると10万人あたりの女性の死亡率は23・6だが、男性の死亡率は29・8だ。

男に胃がんが多いのはなぜ？

男女ともに死亡者数1

位のがんは、部位別の死亡率に男女の違いが見られる。秋津医院院長の秋津壽

男医師が指摘する。「胃がんは男性の死亡率が2位に対して女性の死亡率は4位で、死亡率でも男性は47・7に対し、

が作用してがん化を防いでいる。ただし、女性でも女性ホルモンが少なく

骨格の違いが原因

目の病気にも重症化に

性差がある。二本松眼科病院副院長

の平松類医師が指摘する。「あくまで私が診た経験ですが、視神経の障害で、徐々に視野が欠けていく

緑内障は男性のほうが重症化する印象があります。いと自覚症状が出ませんが、男性は症状に気づいても、このくらいなら大丈夫だろう」と放置して、治療が遅れて重症化しやすい。また網膜の中心にある黄斑に障害が出て見えにくくなる加齢黄斑変

性は、喫煙が最大の発症リスクですが、光刺激の多さもリスクとなります。仕事上、パソコンを長時間使うことが多い男性は重症化しやすい傾向にあります」

「痛みが強くなったり痺れが出たりする腰痛の重症化は男性のほうが多い傾向にある。肥満者が男

性にも多くの高齢者が悩んでいる腰痛も重症化の割合に違いがある。清水整形外科クリニック院長の清水伸一医師が語る。

「失明を避けるには、近赤外線視神経の異常をとらえる「OCT検査」が有効になる。「いづれも早期の自覚症状はほとんどありませんが、OCT検査をすれば、ごく早期で発見することが可能です。50歳以上の方はぜひ一度、眼科専門医の検査を受けてほしい」(同前)

男女ともに多くの高齢者が悩んでいる腰痛も重症化の割合に違いがある。清水整形外科クリニック院長の清水伸一医師が語る。

「痛みが強くなったり痺れが出たりする腰痛の重症化は男性のほうが多い傾向にある。肥満者が男

性にも多くの高齢者が悩んでいる腰痛も重症化の割合に違いがある。清水整形外科クリニック院長の清水伸一医師が語る。

「痛みが強くなったり痺れが出たりする腰痛の重症化は男性のほうが多い傾向にある。肥満者が男

認知症も重症化

患者数は女性のほうが

多いが、男性が重症化しやすい病気もある。認知症だ。

認知症の専門医でおくむらメモリークリニック院長の奥村歩医師が指摘する。

「認知症は、脳の機能障害などにより、日々の生活に支障が現れた状態を指します。女性の場合

認知症が発症しても、掃除、洗濯、料理などの家事はこなすことができま

すが、男性はもともと家事などの生活能力が低く、日常生活に多大な支障が出やすい。とくに高齢の独身男性が認知症になると、ま

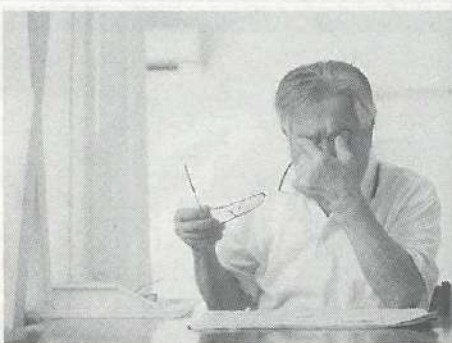
もな食事が取れず栄養不足になり、免疫力が低下してインフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすくなる」

そのため、発症前の対策が何より重要になる。「日ごろから妻の手伝いをして家事に慣れることが必要です。いまは自宅にいる機会が多いので、身の回りの世話を自分で

するよう心がけてほしい。発症後も失われたい絆を家族や知人と築くことも大切です」(同前)

怖いのは新型コロナウイルスばかりではない。男であることのリスクを正しく知り、できることを心がけたい。

男が罹ると死にやすい病気



失明の危険性も



主な原因は動脈硬化

女性は24・1と大きな開きがあります。

飲酒や喫煙率の高さが理由とされていますが、女性でもそうした習慣を持つ人は一定数います。女性ホルモンの作用で胃壁が硬化しにくく、そもそも胃がんになりにくいのではないかとという学説があります。

ほかにも、肺がん、肝臓がん、さらに口腔・咽頭がん、食道がん、膀胱がんで男性の死亡率が女性の2倍以上というデータがあります。生活習慣もさることながら、いずれの部位も女性ホルモン

『週刊ポスト』次号(5月8・15日号)は4月27日(月)発売です

一部地域で発売日
が異なります