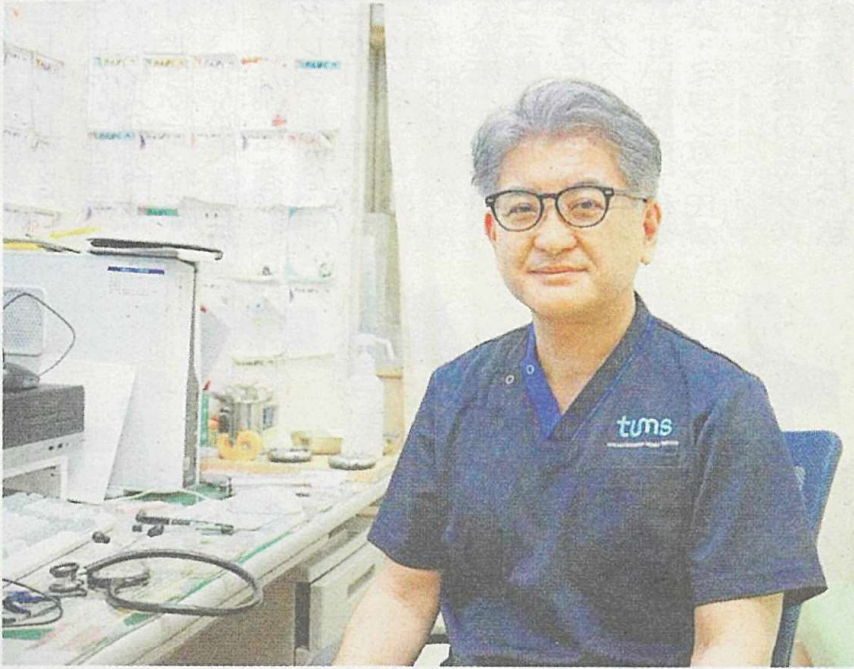


AIが予測! あなたの医療費はどのくらい?



タムスわんぱくクリニック小岩
院長 小島博之さん 58歳

6年前に高血圧で倒れた。夜勤や急患対応もある仕事だから生活は不規則。仕事人間で、健康にはあまり気を使っていなかった。「血圧が突然、200を超えて、本当に死ぬかと思いました。医者の不養生ですね」と小島さんは苦笑いする。

健康資産を算出するための項目と数値

項目名	値
性別	男
年齢	58歳
身長	167cm
体重	64kg
BMI	22.9
収縮期血圧 (上の血圧)	125
拡張期血圧 (下の血圧)	80
中性脂肪 (トリグリセリド)	67mg/dl
HDLコレステロール	39mg/dl
LDLコレステロール	164mg/dl
GOT (AST)	28IU/l
GPT (ALT)	23IU/l
γ-GT (γ-GTP)	86IU/l
空腹時血糖	81mg/dl
HbA1c	5.3%
赤血球数	533万/μl
総コレステロール	217mg/dl
心電図 (所見の有無)	無
血清尿酸	6.3mg/dl
腹囲	81cm

バランス良い食事で12kg減量しリバウンドなし

小島さんの行動変容と健康資産

健康資産	67万円
健康資産を増やす行動※	資産額
睡眠で休養を十分とる	2万円
歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施	12万円
ほぼ同じ年齢の同性と比較して速く歩く	7万円
食べる速度をゆっくり、よく噛む	9万円

※どのような行動変容をとると、いくら健康資産が増えるか

「毎朝、起きたら、まず体重計に乗る。そして、竹刀で素振りをすることから始めた。」

「大学時代に剣道をやっていたので素振りならそう負担にならない。毎日無理せず続けるために、回数は50本にしました。あとはバランスの良い食事を心がけ、1年半ほどで12kg落とすことに成功した。その後もリバウンドはしていません」

それはスゴイ。小島さんが実践した「バランス良い食事」とは、食品を①穀物(ご飯やパン) ②豆類(納豆や豆腐) ③肉類④魚類⑤乳製品⑥卵⑦野菜(緑黄色野菜、淡色野菜) ⑧果物⑨海藻類⑩きのこ類の10グループに分け、それぞれ1品目ずつ選んで毎日食べるようにしたのだ。それ以外に、アルコールやスイーツなどの嗜好品も「1日1つならOK」とした。

「甘いものは好きなので無理に我慢しないようにしました。コンビニでランチを購入する時も10グループを念頭に選ぶため、かなりの量になりますが、バランス良く食べていると太らない。簡単な「健康ルーティン」を決めて、それを続けることが大事だと思います。私の場合は毎朝、体重計に乗ることでした。さらに剣道の素振り、食事バランスといったルーティンを続け、痩せて体調が良くなってくるとジョギングや筋トレも始めました。ジョギングは時々、友人とおしゃべりしながら皇居ランを楽しむ程度。あとは診療の隙間時間に筋トレをしたり、とにかく無理のない範囲で続けることですね」

通勤などを利用して毎日1万歩ほど歩いているというし、今では健康そのものに見える。診断結果はさすがのプラス資産だった。AIのアドバイスもすでに実践済みなので、実際の健康資産はさらに高そうだ。

「地域の子どものためにも元気で長生きしたいですね。最後の医者人生は専門のアレルギートー治療に加えて、発達障害のお子さんへの診療に力を入れたいと考えています。それが自分の体を健康管理する大きなモチベーションになっています」

地域で慕われているのだろう。診察室には子どもたちのからのメッセージが壁一面に張られていた。

(火曜掲載)