

そのクセ、すぐに直さないと本当に危ない!

# Tarzan®

## カラダを むしば 蝕む 悪いクセ



壁に寄りかかってTVを観る。

毎日、同じ枕で眠っている。

どこでもノートPCを開く。

週2時間以上、筋トレをする。



関節をポキポキ鳴らす。

家ですぐに蛍光灯をつける。

耳かきが好きすぎる。

体組成計に毎日欠かさず乗る。

# むしば カラダを蝕む 悪い クセ

毎朝7時に起床してスマホをチェックし、しゃがまずに靴を履いて出かけ、通勤電車で坐って脚を組み、ランチはいつもの店で食べる……。30代以降になると、生活の8割以上は無意識に行う習慣とクセで成り立っている。習慣とはつい繰り返す行動。なかでも偏り強めなのがクセだ。太るか痩せるかを決めるのも、突き詰めると食事と活動の習慣とクセ。体調の良し悪し、内臓の具合、見た目、果ては寿命やメンタルまで、どれも日々ちょっとした習慣とクセの積み重ねに左右されている。何気なく行っている悪い習慣とクセにより心身が蝕まれることも多いのだ。カラダとココロがボロボロになる前に、こうした悪癖を「見える化」して、健康な毎日のために行動を改めよう！

## 日比野佐和子さん 皮膚科医、医学博士

●ひびの・さわこ 医療法人康祥会Y'sサイエンスクリニック広尾/SAWAKO CLINIC×YS統括院長、大阪大学医学系研究科特任准教授。皮膚科医に留まらず、内科医、眼科医、アンチエイジングドクターとしても活動。

## 林田康隆さん 眼科医、医学博士

●はやしだ・やすたか 医療法人康祥会理事長、日本眼科学会専門医、大阪大学医学系研究科特任准教授。日本・米国で眼表面の幹細胞研究に携わった再生医療のスペシャリスト。眼科医としてメディアでも活躍している。

## 藤野智哉さん 精神科医、公認心理師

●ふじの・ともや 精神神経科勤務の傍ら、医療刑務所の医師や看護学校の非常勤講師として勤務。自ら心臓に障害を抱える背景を踏まえて、精神科医としての知見を広く発信。生きづらさを抱える人々を支えている。

## 本間龍介さん 抗加齢医、医学博士

●ほんま・りゅうすけ スクエアクリニック副院長。日本抗加齢医学会専門医、米国抗加齢医学会フェロー、日本医師会認定産業医。世界の最先端医療に詳しく、アンチエイジングの最新の知見に基づく診察と治療を行う。

## 山本健人さん 外科医、医学博士

●やまもと・たけひと 医学研究所北野病院消化器センター消化器外科医。ウェブメディアやSNSで正しい医療情報を発信している。『すばらしい人体 あなたの体をめぐる知的冒険』（ダイヤモンド社）がベストセラーに。

## 吉木伸子さん 皮膚科医

●よしき・のぶこ よしき銀座クリニック院長。専門は美容皮膚科、一般皮膚科。内臓の状態やホルモンバランス、ストレスなどにも着目し、東洋医学も取り入れながら一人ひとりに合ったスキンケア、ヘアケアを指導。

## 中島美鈴さん 臨床心理士、公認心理師

●なかしま・みすず 九州大学大学院人間環境学府学術協力研究員。専門は認知行動療法。保護観察所や少年院などでの臨床経験は22年を超えている。著書に『脱ダラダラ習慣！ 1日3分やめるノート』（すばる舎）など。

## 高林孝光さん 鍼灸師、柔道整復師

●たかばやし・たかみつ アスリートゴリラ鍼灸接骨院院長。延べ10万人以上を施術。オリンピックやプロ選手もクライアント。著書『身長は伸びる！——子どもはもちろん！大人になっても』（自由国民社）が好評。

## 柳澤綾子さん 医師、医学博士

●やなぎさわ・あやこ 東京大学医学系研究科公衆衛生学客員研究員、麻酔科指導医。社会疫学、医療経済学、データサイエンスが専門。年間500本以上の医学論文を読み解く。著書に『身体を壊す健康法』（Gakken）など。

悪いクセについて教えてくれた人たち

# 失敗するのが怖い。

失敗を想定外にせず、前提として計画する。

失敗のない完璧な人生などありえない。ノーマスを追求すると、ちよつとしたミスで、「こんなに頑張ってきたのに」と嘆き悲しむハメになり、心がボキッと折れてしまふのがオチ。

「失敗が最初から『想定外』だといざ何かミスをしたときに未知の状況に置かれてしまい、パニックになってしまう。人間は誰でも失敗して当たり前。失敗を前提に、ミスしたときにどうするかを事前にシミュレーションしておけば、失敗を過度に怖がり、不安を抱えるリスクも減らせます」

気分がすっきり晴れる  
サードプレイスを設ける。

## 自宅と仕事場の往復で過ごす。

忙しくて仕事場で遅くまで働き詰めだと、平日は自宅に戻ってもただ寝るだけで終わりがち。週末も疲れ切って自宅から出ないと、自宅と仕事場の往復で一週間が終わる。そういう生活を続けると、ストレスが溜まり心は蝕まれる。「自宅と仕事場という2つの世界しかない」と、仮に仕事で力を exert して上司から叱責されたら、人生の半分がボコボコになる。ジムでも趣味の集まりでも、自宅と仕事場以外の居場所である「サードプレイス」で気分を変えましょう」

## 健康のために 植物性食品を食べる。

肉類などから脳を元気に保つアミノ酸を摂る。

健康のため、野菜や大豆食品などの植物性食品ばかり食べる人もいる。長期的に続けると、メリットよりデメリットが大きいかも。肉類などの動物性食品の完全カッ

トを長く続けると、むしろ心の健康に悪影響が及ぶこともある。抗加齢医の本間龍介先生はこう語る。「脳内で働く神経伝達物質のセロトニンやドーパミンなどは、トリプトファンというアミノ酸から合成されます。トリプトファンは体内では合成できない、食事から摂

り入れるべき必須アミノ酸。大豆食品にも含まれますが、肉類の方がより効率的に摂取できます」セロトニンは気持ちを安定させてくれるし、ドーパミンは達成感などの幸せな気持ちを高める。健全な心身のために、植物性食品も動物性食品も偏りなく食べよう。

