

—9月19日放送の「ホンマでっか!?TV」で発表したMedPeer調査—

## 医師1,000人が答えた 「寝たきり予防にやった方がいいこと」 「歳をとってから実はやらない方がいいこと」

2018年9月19日（水）に放送されたフジテレビの番組「[ホンマでっか!?TV](#)」に、メドピア株式会社（以下、当社）の代表取締役社長 石見 陽（医師・医学博士）が出演いたしました。

番組では、「100歳までをどう生きるか」をテーマに、当社が運営する医師専用コミュニティサイト「MedPeer（メドピア）」（<https://medpeer.jp>）に参加する10万人の医師ネットワークに特別アンケート調査を実施し、その結果を石見が紹介いたしました。そのアンケート結果の詳細を、放送されなかったアンケート結果も合わせて公開いたします。

### 【Q1】 将来、寝たきりにならないためにやった方がいいことは？

順位	項目	回答数
1	運動	876
2	なし	103
3	食事に気をつかう	48
4	アルコール・喫煙を控える	17
5	体重の制御	16

寝たきりにならないためにやった方がいいことは？

※医師専用コミュニティサイト「MedPeer」調べ（回答数1,060名）

MedPeer

#### 1位 「運動」

- ・ 歩くための筋力が低下すると転倒しやすくなり、寝たきりに繋がりやすいから。（50代、産婦人科）
- ・ 第二の心臓、足腰を鍛える。（40代、精神科）
- ・ 歩く人は元気です。（40代、一般内科）
- ・ 筋肉量と健康寿命は比例する。（50代、一般外科）
- ・ 寝たきりになる人は概ね不摂生か足腰を鍛えていない。（50代、一般内科）
- ・ 歩けなくなると一気に体が弱っていく方を見ているから。（40代、皮膚科）
- ・ 転倒しての骨折が、歩行ができなくなる要因であるため。（50代、消化器内科）
- ・ 激しい運動は逆効果なので1日30分程度のウォーキングがいいと思います。（50代、一般内科）

#### 2位 「なし」

- ・ 医学的根拠がある方法を知りません。（50代、腎臓内科・透析）
- ・ いくら健康体で維持できていたとしても、事故にあえば、どうしようもないように、運命と思わざるを得

ないから。(50代、一般外科)

- ・ これさえやっておけば大丈夫と言えるものはないと思います。(50代、アレルギー科)
- ・ 何かをしないといけないというのはストレス。(60代、神経内科)
- ・ どんなに気を付けていても、病気やけがはなるときにはなるものです。(50代、眼科)

### 3位 「食事に気をつかう」

- ・ カルシウムは骨粗鬆症の予防になる。(60代、リウマチ科)
- ・ カルシウムを摂るためにチーズを食べる。牛乳の1/10の量で効率的にとれる。(50代、代謝・内分泌科)
- ・ 最近の調査結果でもサルコペニア防止に必要なたんぱく量を摂れている人が少ないと報告されたので、たんぱく質を十分に摂ることが大事。(50代、アレルギー科)
- ・ 生活習慣病予防に、塩分控え目&脂質控え目等に加えて、カルシウム摂取が大事です。(60代、一般内科)
- ・ 腹八分目が健康管理の基本。(50代、神経内科)

### 4位 「アルコール・喫煙を控える」

- ・ 喫煙がもっとも寿命を短縮するから。(50代、一般内科)
- ・ 喫煙は脳梗塞、癌など様々な疾患リスクになる。(40代、一般内科)
- ・ 脳卒中の予防に禁煙をすべき。(50代、脳神経外科)
- ・ 飲みすぎは脳卒中になりやすい。(40代、一般内科)
- ・ 禁煙と禁酒は生活習慣病予防。(50代、一般内科)

### 5位 「体重の制御」

- ・ 肥満が下肢の関節を痛め、寝たきりの誘因となるから。(60代、一般内科)
- ・ 種々の生活習慣病につながるから。(50代、一般内科)
- ・ 体重のコントロールが全てだと思う。(30代、整形外科・スポーツ医学)
- ・ 血糖と血圧を上げないために。(50代、一般内科)
- ・ 太りすぎると運動器に負担がかかる。(50代、皮膚科)

## 【Q2】 歳を取ってから実はやらない方がいいことは？

順位	項目	回答数
1	ない	278
2	激しい運動（ランニングや筋トレなど）	160
3	健康食品・サプリメント	64
4	ダイエット	60
5	サウナ・熱いお風呂	43

歳をとってから実はやらない方がいいことは？

※医師専用コミュニティサイト「MedPeer」調べ（回答数1,060名）

MedPeer

### 1位 「ない」

- ・ 無理をしななければ、何をしても良いと思う。(50代、一般内科)
- ・ 無理しない範囲で色々やればよい。(30代、皮膚科)

- ・ 健康や病気への考え方や人生の価値観などに幅があると思うから。(60代、形成外科)
- ・ なんでもやるほうがいい。(40代、小児科)
- ・ 歳をとったら好きなことを好きなだけしてさっさと死ぬ。現役世代に迷惑をかけない。(30代、一般内科)
- ・ やりたいことややれることはやってみる。(50代、一般内科)
- ・ 本人のしたいことをするのが、大事。(60代、リウマチ科)

## 2位 「激しい運動（ランニングや筋トレなど）」

- ・ 過度な運動で膝、股関節を痛めている人がたくさんいます。(50代、皮膚科)
- ・ 回復が遅いため、無理な運動は控えた方がよい。(30代、一般内科)
- ・ 時々、高齢になってから若い人と同じようにジムで鍛える人がいるが、元々運動習慣のない人は過度の負荷をかけない方がよいと思う。(50代、皮膚科)
- ・ 膝関節は一度壊れたら治りません。一生ものです。(50代、血管外科)
- ・ あまり負荷が強すぎる運動は、血圧上昇など心血管系へ悪影響があり、心血管障害のリスクになりかねないと思います。また、強い筋トレは筋肉の損傷や靭帯の断裂の危険性が高くなると思います。(40代、麻酔科)

## 3位 「健康食品・サプリメント」

- ・ アンチエイジングの健康食品で、有効かもと思えるものを見たことがない。(50代、皮膚科)
- ・ サプリに頼ってそれで納得しているのは大きな間違い。サプリの成分はあくまでも食事で十分。(50代、一般内科)
- ・ 極端にサプリメントに依存すると、却って身体に害を及ぼすと思われる。(50代、アレルギー科)
- ・ 健康食品は、添加物に何が入っているのかわからない。取りすぎると逆に害になるものもある。(40代、神経内科)
- ・ 健康食品は医学的根拠に乏しく、頼りすぎると栄養の偏りなど不健康につながる恐れもある。(30代、感染症科)

## 4位 「ダイエット」

- ・ 高齢者はある程度体重があった方が長生きする。(30代、一般内科)
- ・ 急なダイエットは筋肉量をへらすことになり、かえって基礎代謝が減少してリバウンドを起こす。(50代、一般内科)
- ・ 何でも食べている人のほうが最後まで元気だから。(50代、一般内科)
- ・ 糖質制限に代表される急激なダイエットは場合によっては命に係わる。(70代、一般内科)
- ・ 無理なダイエットは筋力の低下、骨折リスクを高める。(50代、皮膚科)

## 5位 「サウナ・熱いお風呂」

- ・ サウナは血栓症、不整脈、脱水、転倒などリスクが多い。(30代、腎臓内科・透析)
- ・ サウナは脱水、血圧の急激な変動の元で、よく救急搬送されています。(40代、脳神経外科)
- ・ 心筋梗塞や脳梗塞の予防のため、サウナや熱いお風呂は避けた方がいい。(50代、一般内科)
- ・ 熱いお風呂での血圧変動は注意が必要。(30代、総合診療)
- ・ 熱いお風呂での入浴によるストレスでの死亡は意外と多い。(50代、一般外科)

### ■ 調査概要

- ・ **調査対象**：医師専用コミュニティサイト「MedPeer」に会員登録をする医師
- ・ **調査期間**：2019年8月24日～2019年8月27日
- ・ **有効回答**：1,060人
- ・ **回答方法**：自由記述

## ■ 記事引用時のお願い

- ・ 医師専用コミュニティサイト「MedPeer」調べ、と明記ください。
- ・ WEB上での引用時は「MedPeer」に<https://medpeer.jp>へのリンク付与をお願い致します。

## 【メドピア株式会社について】

「Supporting Doctors, Helping Patients.」をミッションとして、医師同士が臨床経験を共有する医師専用のコミュニティサイト「MedPeer」を運営。現在10万人以上の医師（日本の医師の3人に1人）が参加し、医薬品や疾患に関する医師の“集合知”を形成。グループ全体では、医師によるオンライン医療相談プラットフォーム「first call」や、管理栄養士による食生活コーディネートサービス「ダイエットプラス」を展開。医師プラットフォームを基盤に、医師向けの臨床支援サービスや一般向け健康増進・予防サービスを展開し、「医療の再発明」を目指す。

参照URL : <https://medpeer.co.jp/>

---

## 本件に関するお問い合わせ先

メドピア株式会社・広報担当 藤野・田中 | 電話 : 03-4405-4905 | メール : [pr@medpeer.co.jp](mailto:pr@medpeer.co.jp)