

考える ○○○ (3) と心の健康

駄話中薬効・・・(1) 長生きしたけりや 馬鹿になれ

西田皓一 (西田順天堂内科院長)



医師という職業柄、毎日毎日多くの人々に接する機会が多い。その中には、さまざまな職業の、また種々の趣味をお持ちの方々がおられ、はっとするような事を教えられることがまれではない。多くの人生の先輩たちにお会いできるのは幸せなことである。

私が特に魅力を感じるのは、高齢でも矍鑠として元気に生活されている方々である。私は、彼らは生き方の達人であり、人類の中でも長生きすることを許された、特選された人たちではないかと思っている。それぞれがなんらかの独特の味を持っているのである。午後ののんびりした診察室に、ニコニコ爺さんが入って来た。彼は不思議な雰囲気を持っていて、いつもニコニコしている。「ニコニコ爺さん」と、私がかつてに名付いたのである。八十年の年輪を思わせる顔の皺を幾重にも作りながら、屈託のない少しいたずらっぽい顔で二、三回上下に振るのが彼のあいさつである。



「私はこのニコニコ爺さんと世間話をするのが好きである。青年のような積極性とユーモア、それに歯切れのよい返事が返ってくるからである。彼は至って健康で、年に一、二回風邪を引いては、ぶらぶらと現れるのである。もつとしばしば会いたいと思うのだが。」
私「お爺さんよ、お爺さんはいつもニコニコして元気を顔をしちゆうが、何か特別にこの年になるまで気にかけてゆう事がありますか。」長生きの秘訣をそれとなく尋ねてみた。
ニコニコ爺さん「そうじゃのう。まあ、馬鹿になることよ。簡単なもんじゃ。」おっと、この爺さんただの馬鹿ではないぞ。
私「……馬鹿になるねえ。な

健康クイズ

問題・男性の全国一の長寿県は沖縄県で七四・八八歳。では高知県の男性は七二・四四歳で第何位でしょうか。三つの中から答えを選んでください。

①18位 ②25位 ③46位

締め切り・12月31日(消印有効)

あて先・〒783 南門市大浦甲一三〇一 南門市役所内環境保健課保健係

答えのハガキには必ず、住所氏名、年齢、職業、電話番号を書いてください。

賞品・正解者の中から抽選で五人に早川一光先生の本を進呈。

前回健康クイズ当選者発表 (応募総数35通)

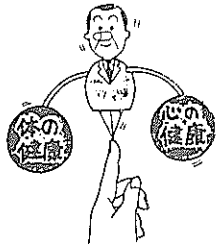
答え・②カルシウム

当選者Ⅱ五人(敬称略)

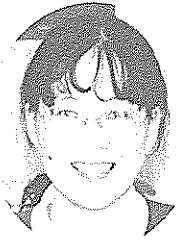
森田美知子(岡豊町)
公文千恵子(後免町)
吉良川和枝(植田)
岡本利香(田村)
笠原千加(東崎)

健康を ストレス時代

特集



ボケない方法 教えます 大藪千寿 (三和駐在保健婦)



「年を取ってボケたくない」だれもが考えることですね。皆さんは、そのためにどんなことに気を配っていますか。ここでは日ごろの心がけのできるボケ予防の十カ条を紹介いたします。

(1) 四十過ぎれば定期検診
ボケを起す病気で、動脈硬化が土台となって起こる脳卒中によるものが大部分です。日ごろから検診や健康相談などで、自分の体の状態を知っておくこと。また高血圧の人は、きちんと治療を続けることが大切です。

(2) 薄味、持ち味、本当の味
食塩の取り過ぎは高血圧を促進します。砂糖も控え、食品の持ち味を生かした調理の工夫をしましょう。

(3) 肥満予防は腹八分目
よくかんで一日三十食品取るこ

もおいしゅうてたまるん。それに毎日おいしいものを食べれるのを有り難いと手を合わせましょう。」
健康であるためには、まず胃腸が強くなければいけない。今から約三十五年前、医学者であり、また同時に儒学者でもあった貝原益軒は養生訓の中で、物を食べるときは「五思」を思うべしと教えている。食べ物を作ってくれたお百姓さん、調理してくれた人に感謝し、今日この食事を食べるに値

するようになったのかと自ら反省し、また世の中には食べることにすらできない人が大勢いることを思い、感謝しながら食べなさいと教えている。仏教でもほぼ同じことを「五観の偈」と言い、食事するに唱える習わしになっている。「もう疲れたと思うたらごろつと横になって高寝よ。へへ、のんきなものよ。」爺さんは更にこう付け加えてくださった。

過労を避け十分休養し、肩の力を心がけ、バランスよく食べましょう。

(4) 深酒、たばこは脳の麻酔剤
し好品はほどほどに。

(5) 無理せず毎日運動を
適度な運動は健康のもと。特に老化は足から。歩くことを心がけましょう。

(6) 読み書きの習慣いつまでも
頭を大いに使いましょ。また手と頭は直結しています。よく手を使う人はボケません。

(7) 趣味を持って生き生きと
喜びや感動する心を失わず、気分をいつもフレッシュに。趣味は若い時から始めたものです。しかし、年を取ってからでも大いに探して、時間がかかっても身につけるよう努力しましょう。それがなによりもボケ予防の武器になるのです。