

健やかな老後

高知医科大学教授 小澤 利男氏

第九回市民学校が、五月十一日から二十六日まで五回にわたって大徳公民館で開かれました。都合により受講できなかった方のために、その内容の一部をご紹介します。

日本人の平均寿命は七十九歳一歳で、世界最高です。寿命が延びたのはいいことなのですが、長生きがめでたいとは言わなくなり、何となく年寄りがじゃま者扱いされる面が出てきました。長生きよりはむしろ健やかであることが大事になってきています。人の迷惑にならないように快適に生きるためにはどのようなことに注意すればよいのでしょうか。

の飲み過ぎなどで、このようなマイナスの要因がある人は注意しなければなりません。高知県は、死亡率が全国一で、平均余命は男が四十五位、女が十四位です。これは、酒の飲み過ぎが多いことによつて、動脈硬化になり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことが原因です。長生きのためには血管を大事にすることがたいせつです。人間は年をとつてくると老化が起つてきます。老化は病気ではないのですが、体のいろいろな部分の働きが低下してきます。これは普段の生活の仕方によつて個人差が大きく、七十歳になつても非常に元気でかくしやくとしている方もいます。

と、特に女性に多いのですが、骨粗鬆症になり、骨が透けてきて、腰が痛くなつたり、簡単に骨折したりします。また、緑黄野菜やビタミンCがあるいちご、タンパク源として卵などを食べることで、そのほかに大事なことは運動することです。走つたりせずに膝を延ばしてゆつくり歩くこと、体操するなど自分に合った運動することです。

また、慢性の病気にも注意しなければなりません。これによつて死ぬことはありませんが、生活に満足が得られなくなります。老衰で死ぬのは全体の五割くらいで、その他の人は何らかの病気で死にます。自分でいつも病気になるように注意し、早期発見、早期治療をするようにしてください。そのほか、いい医者を選ぶこと

とも大事です。いい医者とは、病気の性質を教えてくれる、患者が病院を替えたいと言つたときに専門医などに紹介状を書いてくれる、やたらと薬を勧めない、薬についてちゃんと説明してくれる、このような医者です。最近では老人病の薬がたくさんできてきていますが、薬による薬害が出てきても、薬をたくさん使つているとどれが原因かわからなくなります。薬は数が少ない方がききやすいのです。漢方薬がいいということも言われていますが、何が入っているかわからないので、かえつて危険です。もう一つは精神衛生の問題です。人間には消極的に考える人と、積極的に考える人がいます。消極的に、何でも悲観的に考えると、うつ病になります。このうつ病は老人性痴呆症と並んで多くなつています。物事は積極的に、楽観的に考えるとよいのです。老化によつて障害が起りますが、これは仕方ないことで、悲観的にならずに早くいい医者にかかることがたいせつです。また、血圧についても、一定の範囲内にあればいいのであり、あ

おわびと訂正

「兼序には千勇という男の子がおり」は「千雄」の誤りでした。おわびして訂正いたします。