

健康万歳 ③ 最後まで人生の主役で生きる

高齢社会を迎え肺炎の死亡率が多くなって、現在ではがん、心疾患に次いで第3位を占めるまでになっている。老人は食べ物の飲み込みが悪くなったり、季節的な風邪やインフルエンザから続発したりするケースも多いが、いずれも注意すれば防げる病いだ。

生活習慣病健診ではその結果を見て食事や運動などの見直しが求められるが、永年の習慣が急に改まるものでもあるまい。余り深刻に考えるのも良し悪しで、逆に新しい病気を生ずる結果にもなりかねない。自分の脚で歩け、美味しいものを食べ、良く眠れば150%自分の人生だ。

高齢者では視力が落ちたり(白内障)耳が聞こえなくなったり(老人性難聴)、長距離の歩行困難(骨の老化による慢性腰痛)、階段の昇降で息苦しくなる(虚血性心疾患)、排尿障害(前立腺肥大)や動脈硬化、肝臓・腎臓や呼吸器などの働きは当然低下する。むしろ完治を望む方が無理である。

一時的に症状を薬で押さえても、服用が習慣になると逆に副作用によって新たな病気(薬原病)を作る。

齢を取れば多病息災が当たり前と開き直って、ストレス発散し常にユーモアを心掛けて、病気と仲良く付き合っていく前向きな姿勢の方がより大切である。

高齢化でがんの発症率は急上昇した。年間100万人のがん患者がいるが早期発見のせいだけではない。がんは必ず痛むとも死ぬとも限らない。

若しがんと診断されても手術と制がん剤だけが治療ではない。セカンドオピニオンの意見を求め、天寿を全う出来る人も大勢いる。高齢者は何の病によらず体にメスを入れることは避けたがよい。

一昔前は「老人ボケ」と言われ、当然の老化現象と思われて家族内で対応していたが、「認知症」と病名がつきその数は倍増した。アルツハイマー病など初めは正常老化と判別がつかないが、発症すると改善の見込みはない。

これも長命社会のオマケのようなものと気楽に考え、家族も一緒に向き合うこと。これが一番の薬になる。 林 栄一(立花町・医師)



八女市本町 黒川 靖子

山手にお住まいの先輩から「ホラ」と一本の小枝を戴きました。緑色の実が付いています。初めて目にする物です。「胡桃たい。こげんして生つとつとよ」と、笑い乍ら教えて下さいました。青い実、チョコレート色に枯した枝、水に浸けて核だけにした物と、ハガキ絵三部作の完成です。と同時に生物の勉強も出来て居ります。出席日数も不足で優等生には程遠い私ですが、会の皆様と会えるのが楽しくて、ご丹精の花々を見れるのが嬉しくて、休む間もなく指導下さる先生には、申し訳なく思い乍ら、今年も留年と相成りました。

健康よもやま話 ③7



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

● 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみが出たとき、あるいは重い荷物を持ち上げたときなどのように、急にお腹に圧力がかかることによって尿が漏れてしまうことを「腹圧性尿失禁」と言い、女性の尿失禁の大部分を占めています。



女性の場合、尿道の長さが男性の1/5～1/7程度と非常に短いことに加えて、出産や加齢、肥満などにより膀胱や尿道を支えている筋肉(骨盤底筋)が緩み、尿道括約筋の締りが悪くなります。そのために、急に腹圧が加わったりしたときなどに少量の尿漏れが起こってしまうのです。肥満や運動不足なども、この失禁を誘発する要因となります。

男性でも前立腺の手術をした後や脊髄損傷などの場合にも、これと同じような尿漏れの症状を訴えることがあります。ですが、何といたってこの「腹圧性尿失禁」は出産経験の多いご婦人に多く、30代以降の女性では4～5人に1人の割合で経験がある、と言われていたほどです。

また、骨盤底筋の緩みが進んでしまうと、子宮が下がってくる性器脱が起こることがあります。性器脱が悪化すると下がった子宮などが膀胱にかぶさるように位置し尿道が折り曲げられるために、逆に排尿困難になることもあります。

「尿漏れは年のせいだ」と諦めておられる方も少なくないようですが、家庭でできる体操や手術などで改善が可能です。軽症の場合は肛門括約筋を強くする体操(骨盤底筋体操)を行います。失禁する尿量が増えてきたら薬を服用するようにします。ただ、どうしても日常生活に支障をきたすようであれば、メッシュ状のテープで尿道を支える手術が行われることもあります。

いずれにしても、羞恥心から一人でクヨクヨと悩んだりせず、泌尿器科の医師に思い切ってあなたの悩みをもらしてみることが大切です。

祈禱院 八朔大祭典 花火大会 9月2日(日) 午後8時開始予定 雨天の時は9月3日(月) 祈禱院神社総代、祈禱院八朔祭典係

籐編みによるトレイ作り

八女農業高等学校

6月27日、生活科学科3年生は社会人特別講師招聘事業で、籐編み講師森久美子先生をお迎えし、「籐編みによるトレイ作り」に取り組みました。一本の細い籐からトレイを編みあげていく実習は生徒達の興味関心が非常に高く、集中して編みあげていきました。先生は生徒一人ひとりに丁寧に指導され、生徒達は時間が過ぎるのも忘れるぐらい真剣に取り組みました。

伝統的な籐編みという物作りの大切さや、自分の力で完成した時の喜びや達成感を十分に味わうことのできる有意義な事業となりました。

生徒達の個性的な作品は11月11日(日)の八女農祭で展示しますので、ぜひご覧ください。



(生徒の感想紹介)

籐を触ると硬いなど思いましたが、水につけると柔らかく編みやすくなり自然の素材である籐はすごいと思いました。昨年、中学生体験入学で籐を使いコースター作りをしたことがあり、今回のトレイも簡単にできると思いましたが、とても難しかったです。たて芯の数が多く、すき間が多くなりうまくできませんでした。しかし、先生から丁寧に教えていただき縁になる部分に色をつけた籐を使い、とても色鮮やかでかわいいトレイを完成することができました。

(福島中学校出身 平野 萌華)

籐編みは初めてで、今までにコースター作りもしたことがなく、最初からつまづいてしまいました。先生や友達に何度も教えてもらいながら集中し、完成したときには自分で作り上げたという満足感で胸がいっぱいになりました。触り心地や色合いもよく、部屋に飾ったり、お菓子を入れるお皿にしていいかなと、今からとても楽しみです。次はいろいろなカゴ作りに挑戦したいと思いました。

(羽犬塚中学校出身 大石 咲季)

(八女農みらい館 9月販売日程) 4日(火)、7日(金)、11日(火)、14日(金)、18日(火)、21日(金)、28日(金) 販売時間は、10時30分～15時30分です。多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

眩き

極上の時間

入って四年。十名程の会員が月に一度集まって、各自が薦めの本を讀む。十人十色の本に出会う。一年に二度、町会のシニアに向けて本を讀むボランティアも大切な活動だ。アも大切な活動だ。讀み手が讀みたい本。聴き手が興味を持って耳を傾けてくれる本。その距離のなんと遠いこと。半年かけて準備をしての熱演にも、容赦ない冷たい反応が会場から返ってくることもしばしば。常連のAさんは初期の認知症。集中力が切れると隣の人を巻き込んで大きな声で喋り始める。讀み手はお手上げである。子どもが小さい頃、子供文庫を開いて毎週絵本の讀み聞かせをしたことを思い出した。これだ! Aさんにはこれだ! 閃いた。選んだ絵本は、「かにむかし」。「さるかに合戦」の民話に木下順二がリズムミカルな言葉の風を吹き込んだ名作である。清水崑のさし絵を真似て、大きな画用紙に絵を描いた。その数二十四枚。絵を持つ人を中心に、讀み手の私は隅の方に控えた。讀み始めるると会場の空気が一つになつてゆくのが肌に伝わってくる。Aさんも食い入るように絵を見て居る。讀み終わった時の会場に溢れる一体感。「みんないい顔して聴いていたよ」久しく忘れていた極上の時間を味わった。夏生