



健康万歳 ③ 人間最大のリスクは長生き

友人のA名誉教授からクラス会の折に聞いた話では私の年齢(86歳)の平均余命は7・8歳だそうだ。これは生命保険会社の「最近の国民動向」から割り出された指標である。平均余命とは耳新しい言葉だが、その世代の人があとどれだけ生きられるかという意味で「おぎゃ」と生を受けて死ぬまでの平均寿命とは意味が違っている。

日本人の平均寿命はこの所急速に伸びて男性は80歳、女性は87歳を越えたが今後10年さらに伸びることはまず間違いない。

理由は簡単で①ガンが死なない病気になること、②再生医療が普及することである。

がんは早期に血液1滴で判別ができる時代はもうそこまで来ている。手術も制がん剤の必要もなく内服薬の服用だけで完治するので「末期がん」の言葉を聞く事もあるまい。

i p s細胞は臓器の再生医療に明るい未来を告げて来たことも既に実証済みで間違いないことだ。

ガンも心臓病や諸臓器も再生により克服できるとなれば「人生100年時代はおろか120年時代」もそこまで来ていると言っても過言ではない。ただ無限にと言う訳にはいかず人間の生命は大体120年が限度と言われている。

人間の細胞の中で1つだけ再生が効かないものがある。脳細胞は再生出来ないらしいので人生120年時代に予測出来ない未来の姿を思い浮かべると戸惑う事も多い気がする。

花火が夜空にパッと打ち上げられ瞬時に残影を残して消えて行くから美しいので、これが何時まで経っても消えなければ「どうした、早く消えろ」と余韻も何もあったものではない。

日産でもトヨタでもコンピューター制御で走行できる車の開発がほぼ完成している。恐らく高齢者の交通事故も過去の話になる。

2020オリンピックを境にして時代は大きく変わる筈で、是非この目で確かめたい。

私事ながら86歳の私の残された時間はまだ8年あるが、94歳が丁度良い逝き時だと思っている。 林 栄一(医師・立花町)



立花町田形 平島 みさ江

へたでいい、へたがいい。なかなか上達はしませんが、自分なりのものにひたっています。題材も、すぐそばにいるいるあつて出番を待っているようです。皆さんの作品にはほど遠いようですが、脳トレと思って続けていきたいです。大坪先生のご指導のもと、教室の皆さんも和やかで、個性豊かな作品をみるのも楽しみの一つです。先生と皆さんとのご縁を大切に、令和の時代を心豊かに過ごしたいものです。

自衛隊の記念行事 を見に行こう! この秋、筑後・佐賀地区の4つの駐屯地・基地で記念行事が実施されるよ!

10/6(日) 航空 陸上自衛隊 目達原駐屯地

9/15(日) 施設 陸上自衛隊 小郡駐屯地



9/21(土) 防空 航空自衛隊 高良台分屯基地

10/5(土) 教育と火力 陸上自衛隊 久留米駐屯地

健康よもやま話 ④



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

● 骨粗鬆症

年齢とともに誰でも次第に骨の中のカルシウム量が減り、多少脆くなるのは避けられません。医学的には、極端にカルシウムが減り、軽石のようにスカスカとなって大変折れやすくなった病的な状態を「骨粗鬆症」と呼びます。その代表は、五十歳代以降、女性ホルモンの急激な減少によって起こる閉経後の骨粗鬆症と、男女とも七十歳代以降に多い老人性骨粗鬆症です。骨粗鬆症全体としては女性が男性よりもずっと頻度が高いのです。



骨粗鬆症を起こす要因としては、女性ホルモン(エストロゲン)の他、複数のカルシウム調節ホルモンの異常が関与します。体質も関係しますが、環境要因として長年の食習慣、生活習慣、特に食事からのカルシウムの摂取不足と運動不足は無視できません。アルコールやタバコも危険因子と考えられています。

骨粗鬆症の予防法ですが、若い時期からカルシウムを十分摂って運動することです。こうすることでカルシウムを十分に骨にストックすることができるので、予防上、非常に重要です。

すでに骨粗鬆症の方や高齢者では適度な運動に加えて、1日800~1000mgのカルシウム摂取を目標にしてください。これは飽食の時代である今日でさえ日本人のカルシウム摂取量は不足しがちだからです。

カルシウムが豊富で吸収されやすい食品のトップは牛乳で、200ml中に200mgのカルシウムを含んでいます。スキムミルクも大さじ2杯で牛乳1本分に相当するので、カレーやハンバーグに小麦粉と一緒に入れるのもよいでしょう。他、乳製品(ヨーグルトやチーズなど)、豆製品(豆腐、納豆など)、海藻類(ひじき、わかめなど)もお勧め食品です。また、高齢者ではバランスを崩して転ぶことも多くなります。そこで、室内の段差をなくし、トイレやふる場などには手すりを設置、さらには寝室からトイレまでの夜間照明なども大切です。骨折のために寝たきりになると肺炎や床ずれなどの合併症を起こしやすく、寿命を縮めます。あれほど元気だった方が骨折のために入院し、あっという間に肺炎で亡くなったという話を聞くこともあります。高齢者にとって骨折は本当に怖いものです。

吹き

令和に願いを

町会の班長が回って来た。45年前に開発された分譲地。14年ぶりの班長である。家を建て、子を育て、男たちはバブル時代もその後の長いゼロ金利時代も、文句ひとつ言わずに満員電車で揺られて働いてきた。 女たちはパート勤めをしながら、地域のあらゆる役員を引き受けた。親の介護、予期せぬ夫の介護に直面し悩み苦しみながら、みんな真面目に生きてきた。担当する班は16軒。内2軒は空家である。 一軒は夫婦そろって認知症となりホームへ。 一軒はご主人が脳梗塞の後遺症で手足にマヒが残り、その上、奥さまに先立たれた。 暫くはひとり頑張りとおられたが、この春、近くのホームへ移られた。

町会費の集金や、夏祭りの祝い酒を配りながら14軒を巡った。 気がかりな家庭があった。 末娘の同級生が居る家だ。お母さんがアル中で亡くなって30年。お父さんは定年後引きこもり生活。45歳の同級生はウツで定職につかずと聞く。 玄関を開けると、山積みの資源ごみが目に飛び込んできた。誰もが一生涯懸命生きてきたはずの14年。 誰にも時間は平等に与えられていたはず。だが、この14年に、時間は私たちの間を本当に平等に流れていたのだから。 令和。この美しく優しい響きの世となり4ヶ月が過ぎた。平成を真つ当に生きてきた者すべてが報われる時代であれ!と、祈る。 夏生