

スマイルタイムズ

No. 195

将来を見据えて

院長 中山 茂樹

梅雨と言っても台風による雨だけで、本格的な梅雨の雨はまだのようです。

早苗の緑が目に見える季節ですね。

時勢は原発再稼働、増税やなんやらと騒がしい日本列島ですが、将来50年先の日本を考えて行動しておられる政治家が何人おられるのでしょうか。国民の将来のことのみに腐心されることを(決して選挙のことだけを考慮しておられないことを)望んでいます。

福島産の野菜や果実は福島県内で多く消費されていると現地の人々からお聞きしました。現実はどうなのか分かりませんが、地産地消というよりは他県の方が福島産というだけで、やはり恐ろしくて買わないのでしょうか。何か、悲しい、悔しいですね。

でも30年は放射能の影響がつづくのかなあ? 民間企業であれば想定外も考えるのがふつうと思っていましたが、電力会社は民間ではなかったのかなあ? 高度成長時代、バブル時代、成長の名のもとに環境破壊で、エイズ感染などなど、文化の成長ではなくて文明の成長で後日、人々が苦しんだ経緯があるのに、人の心は成長していないのでしょうかねえ。

戦後、食べ物がないで大変だったという話を子供の頃は祖父母、父母などから毎日のように聞かされていた頃、食べ物を残すなど口やかましく言われ、正坐して食事をしていた頃と比べると、文明は成長し、裕福になったのが災いの原因なのか、助け合いや年寄りを敬い、子供を大切に扱おうと言った基本が失われてきたように思います。

増税は致し方ないのかも知れませんが、お金が福祉や基本的人権を裕福にするとは考えにくいと思います。すべてみなさんの心の中にある思いやり、助け合いの精神が人々を豊かにしてくれるものと信じます。

しかし、年々、食べる量が減ってきました。やはり年なのかなあ。ハ、ハ、ハ。

健康習慣のすすめ

当紙、193号、194号で「加齢に対抗する医学」と言う意味の「アンチエイジング」に関して、記載しましたが

この研究は決して不老長寿や不死を目指しているのではありません。心身の状態をその年齢において最高の状態に保つことを「オプティマルヘルス (optimal health)」と呼び、それを実現しながら健康に毎日を過ごそうという考え方に基づいているのです。

ただ、アンチエイジングというお題目で商業主義に乗っかり、効能もないサプリメントや化粧品を買わせようとする風潮もありますので、ご用心下さい。本来は介護や看護が必要になる時期、尊厳ある死までを視野に入れ、「ウイズエイジング (加齢とともに)」の生き方を思索するものです。

「歳をとると足腰が弱り、病気になっていくものだ。それはすべて老化が原因」と一般には考えられます。しかし、近年のさまざまな研究の結果、老化は避けられない部分とそうでない部分があることが分かっています。

しかし、どうしても生物の寿命が有限なのは、生物それぞれの遺伝的規定に依っているからです。「ヘイフリックの限界」という理論によれば、人間の場合、どんなに若い人の細胞を培養しても細胞分裂は50回で終わるとされており、そこで、加齢による健康障害は次の4つの要因を考えます。

- 1) 遺伝的な要因
- 2) ホルモン分泌の変化
- 3) 細胞レベルの酸化
- 4) 肥満

1) は今述べた変更不能の分です。2) は個人のホルモン分泌の低下を測定し、その人にふさわしい治療を試みることができます。3) は人間が生きるには酸素が必要ですが、ミクロレベルの酸化は細胞や遺伝子を痛めます。悪い生活習慣(過度の飲酒、タバコ中毒など)を止めることです。4) はアンチエイジング医学ではその対策を重視します。

さて、WHO(世界保健機構)で主張されているのが日常的に介護を要せず、自立した生活が出来る生存期間である「健康寿命」です。2001年に発足した「抗加齢学会」ではアンチエイジング医学を「元気で長寿を享受することを目指す理論的・実践科学」と位置付けています。

(この文は「エルダー」6月号の“70歳まで元気に働くための「健康習慣のすすめ」” 医師 亀田高志氏の文に依ります)

... ..

《あとがき》 1) 4月から当院の診療時間を変えました。真里子Dr. が郷里福島県須賀川市の実家の病院のお手伝いで水曜午後～木曜1日勤務されるからです。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。変更については受付で診療時間表をもらって下さい。 2) 当院、ミニギャラリーは目下、坪内理恵子さん(若狭町上吉田)の油絵です。花や愛犬のふくよかな姿をご鑑賞下さい。