

病は気から、健康も気から

「病は気から」という言葉がありますが、東洋医学を代表する漢方では、人間の体は「気」からつくられていると考えます。気は目に見えないもの。いわば生命エネルギーのようなもので、「先天の気」と「後天の気」があります。「先天の気」は自分の親から受け継いだエネルギーで、生まれつきの体質とでもいえるでしょうか。一方、鼻と口から、呼吸と食べ物によって取り入れるエネルギーを「後天の気」といいます。これらは二つで一つのエネルギーです。二つを合わせて元の気「元気」と呼び、両方のエネルギーにあふれた状態が「元気いっぱい」ということになります。

また「気」は体内をめぐって、心身の活力を維持します。気が十分にあり、流れがスムーズな状態が「正気」、**気が不足したり流れが滞っている状態が「病気」となります。**「病は気から」は、病気の根本的な原因を言いあてたもので、正気、つまり健康も同じように「気」からもたらされるのです。

健康な日本人 60歳以上の平均体温は 36.59 ± 0.39 度。

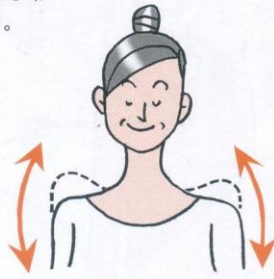
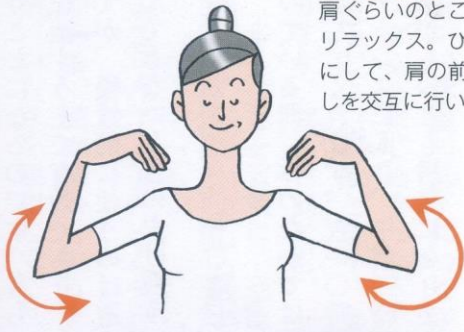
ウォーキングやランニングなどの有酸素運動は脂肪燃焼に効果的ですが、筋力の強化は期待できません。筋肉をつけるのは筋肉に抵抗（レジスタンス）w をかける動作を繰り返して行うことが必要です。**ダンベル体操やストレッチ、腹筋、腕立て伏せなど筋肉を刺激したり増やしたりするのがレジスタンス運動**です。脂肪は筋肉で燃焼されるので、筋肉を増やせば脂肪も燃えやすくなり、基礎代謝量が増え、ウォーキングなど有酸素運動をしたときの消費エネルギーもアップします。一セット一〇～一五回程度で、一～三セット。無理のない範囲でつづけましょう（26・27 ページにイラストガイド）。

レジスタンス運動

体に無理のない運動例です。セットで習慣化して免疫力を高めましょう（回数と時間は目安）。

●肩まわし

肩ぐらいのところでひじを曲げてリラックス。ひじで円を描くようにして、肩の前まわし・後ろまわしを交互に行います（10回）。



●肩すぼめ

両肩をすぼめるように上げたり、下げたりを繰り返します（10回）。

●頭部圧迫・前頭

首をまっすぐに固定。利き手の手のひらを額にあてて強く押します。固定した首はその位置を維持（30秒）。



●頭部圧迫・側頭

首をまっすぐに固定。右手の手のひらで側頭部（耳の上あたり）を強く押します。首は固定したまま（30秒）。左側も左手で同様に。



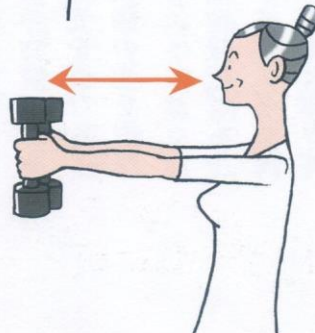
●ダンベル開側方屈伸

「前ならえ」の形から、ダンベルをもった両手を左右いっばいに広げます。これの繰り返し（15回）。



●ダンベル前方屈伸

両手にダンベルをもって、ひじを曲げて体側につけて構えます。ここから「前ならえ」の形に伸ばしたり戻したりを繰り返す（10回）。



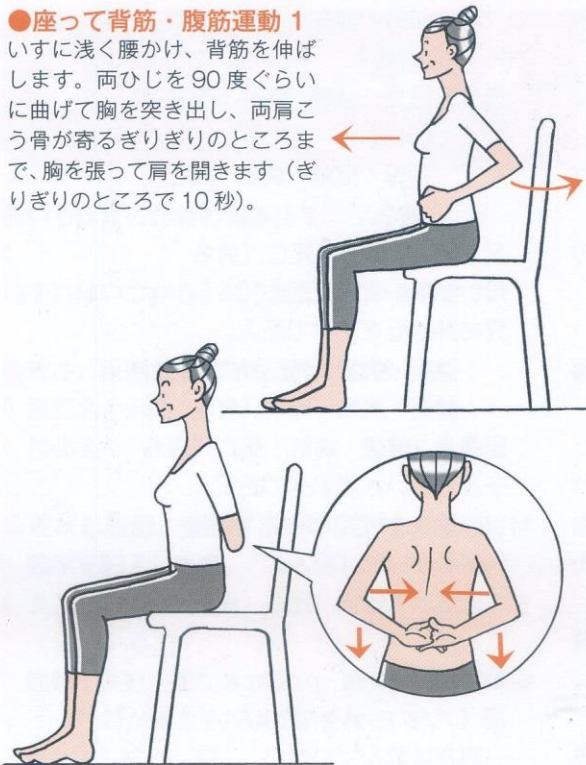
●頭部圧迫・後頭

両手を頭の後ろで組み、後頭部を強く押します。首は固定したまま（30秒）。



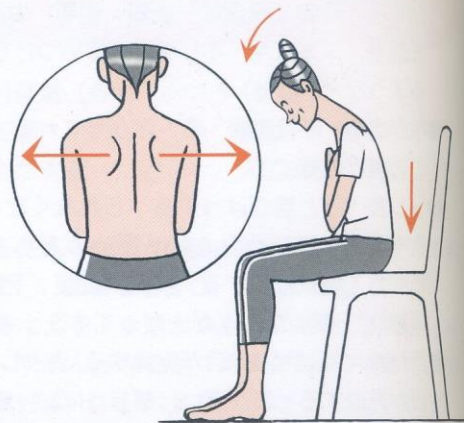
●座って背筋・腹筋運動 1

いすに浅く腰かけ、背筋を伸ばします。両ひじを90度ぐらいに曲げて胸を突き出し、両肩こう骨が寄るぎりぎりのところまで、胸を張って肩を開きます（ぎりぎりのところで10秒）。



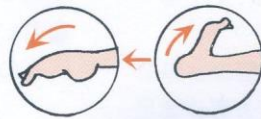
●座って背筋・腹筋運動 2

両手でそれぞれ左右反対の肩をつかみ、背中をまるめてかがみます。両肩こう骨をせいいっぱい開くように（せいいっぱいのところで10秒）。



●座って背筋・腹筋運動 3

体の後ろで手のひらが上を向くように手を組みます。ひじを徐々に伸ばし組んだ手を下げ、胸を張って両肩こう骨を寄せます（組んだ手の上げ下げを10回）。*あお向けに寝て、手を頭の後ろに組んでひざを立て、へそが見えるぐらい上体を起こして静止したり、座っておなかを引き、へそに力をこめて集中したりする「腹筋運動」各30秒も加えましょう。



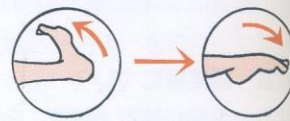
●座って足伸ばし

いすに座って片足のひざを完全に伸ばします（いすをもって水平を保って15秒）。つぎにつま先をできるだけ体のほうに引きます。ふくらはぎやひざの裏に痛みを感じるぐらい（15秒）。つま先を思いぎり伸ばします（足の甲やすねに痛みを感じるぐらいのところまで15秒）。反対の足も同様に。



●あお向けに寝て足伸ばし

あお向けに寝てひざを完全に伸ばした片足を30度ぐらいの角度で上げます（約1分）。つぎにつま先をできるだけ体のほうに引きます（15秒）。つぎはつま先を思いぎり伸ばします（15秒）。反対の足も同様に。



「加齢臭」。中高年になった現実をいやおうなく突きつけられます。この言葉が生まれたのは二〇〇〇年のこと。それまでもいわれていた「おやじ臭い」の実体が大手化粧品メーカーの研究で明らかになったのです。

その実体は、長年蓄積された91ヘキサデセン酸（脂肪酸）が、活性酸素によって酸化された過酸化脂質や皮膚の常在菌と結

びついてノネナール（におい成分）に変化することでした。においは「ろうそく」「青チーズ」「古本」などと形容され、喫煙者のほうが強くにおう傾向。男性のみと思われがちですが、女性にも起こります。

改善策は、ストレスのない規則正しい生活を心がける、脂質をひかえて抗酸化食品や食物繊維を意識してとること。とはいえ、**中高年になれば八割以上が経験**します。改善を図りながらも、あまり気にしないのがいちばんです。

口臭でわかる病気

病気発見のシグナルとなる口臭もあるので注意したい。

「糖尿病」 体内に発生したケトン体の甘ずっぱい腐ったりんごのようなアセトン臭。

「肝機能障害」 口のなかが苦くなるような「ネズミ臭」といわれるにおい。

「腎不全」 アンモニア臭。

「胃潰瘍」 胃酸過多のすっぱいにおい。

そのほか、気管支炎、蓄膿症、膠原病などは、唾液の減少、口中の乾きからくる口臭がある。

ファイトケミカルのファイトは **Phyto**。植物を意味する接頭辞。

生きがいを感じられなくなった、ものごとくに感動しなくなった、一日や一週間の計画を立てられなくなったなどを自覚したり、反応が鈍い、動作が遅い、無表情でぼんやりしていることが多い、無口になった、同じことを何度も言う、できないことはいわげが多いなどを指摘されたりするようなら、認知症を疑って検査を受けましょう。

白内障は高齢者の宿命

六〇代で七〇%、七〇代で九〇%、八〇代になるとほぼ一〇〇%といわれる**老人性白内障**。歳をとればとるほど身近になる長寿の代償ともいえる視力障害です。

原因は眼球の水晶体内のたんぱく質増加による「にごり」。進行は視野の周辺部から中心へ向かいます。

行動療法は、一つの行動に意識を集中させ、それ以外のことは考えられない状態に導いていくもの。たとえばものを食べるということなら、食べものを見て→形や色、香りを感じて→口に入れて→舌ざわりを感じて→噛んで→飲み

込む、といった具合に頭のなかでイメージします。ほかのことを考える余裕はありませんから、不安や恐怖を感じてパニックになる暇もありません。そして、意識が集中しているとき、脳はリラックスした状態になり、副交感神経が優位になります。ふだんからこうしたイメージトレーニングをしておく、本来はコントロールできない自律神経も自在にコントロールできるようになります。いわばリラックス上手になれるので、心の不調の予防や改善に役立ちます。

肝臓病チェック

症状チェック

生活習慣チェック

あてはまると思うものにチェック！ チェック数が3だと生活習慣の見直しが必要。それ以上なら医師による診断を受けることをおすすめします。

- おなかが張っている気がする。ガスもよく出る
→慢性肝炎などでよく見られる症状。腹水がたまるとおなかが出てきます。
- 疲れやすく、体がだるい
→全身倦怠は肝臓に異常が起こったときの一般的な症状。いままで味わったことのないようなだるさを感じることもあります。
- 手のひらがまだらに赤くなっている
→手の親指と小指の下のふくらんだ部分が赤くなることが多く、慢性の肝臓病の症状の一つ。
- 顔や白目が黄色っぽい
→肝臓病特有の黄疸の症状。
- 最近、尿の色が濃い
→急性肝炎では黄疸の前に尿の色が濃くなります。
- 酒が好きでほぼ毎日飲む
→毎日、日本酒に換算して3合程度飲みつづけている人は、脂肪肝やアルコール性肝炎にかかりやすくなります。また、女性は男性に比べて、よりかかりやすい傾向に。
- 肉類や揚げ物など脂っこい食事が好き
→高カロリー、高脂肪の食習慣は、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。
- 海外で生ものや生水を飲食した
→A型肝炎に感染する場合があります。

肝臓を元気にしようと思ったら午後10時にはふとんに入ることです。東洋医学では午後10暗くらいから体のメンテナンスがはじまるとされ、その順番は**五臓六腑**。五臓＝肝臓、心臓、ひそう、じんそう、脾臓（胃腸）、肺、腎臓の順に行われます。肝臓は最初にメンテナンスされるので、早寝がおすすめです。また午前2時ごろにはメラトニンという強力な抗酸化作用をもつ物質の分泌がピークになります。睡眠は何時間寝たかよりも時間帯が重要。午後10暗から午前2時は、健康的な睡眠のいわばゴールデンタイムです。

死を受け入れられなくなった日本人

かつて日本人ほど死を受け入れている民族はなかったのに、いまは生にしがみついている——。

こんな興味深い話を京都大学大学院教授のパール・ベッカー先生から聞いたことがあります。

先生は一九七〇年代、ハワイの病院で末期がんなどの患者に対して心理的なサポート、いわゆるターミナル・ケアを行っていました。そこで出会った一人の日本人患者が親族や友人をつぎつぎと病室に呼び、自分の言いたいことを伝え、最後の一人に伝えきったまさにその翌日、**ほほ笑むように息を引き取った**といひます。自らの死を真正面から受け入れたその美しい死にざまにいたく感動したと。先生が当時行ったある調査でも日本人ほど死というものを容認している民族はなかったそうです。そんな日本人の死生観に興味をもったことが日本にやってくるきっかけになったといひます。ところが二〇〇〇年に同じような調査を行ったところ、前回とは対照的に、日本人はまったく死を受け入れていないという結果になったといひのです。

・・・

死といひものに対して、ふだんは実感がありません。人間はいつか死ぬものと思っではいへも、それを現実のこととは、なかなか考えない。目の前に迫るまで考えませんし、また、迫っでも認めようとしなひいのです。

末期になっ、もう手の施しようがない、治療法がないといわれると、**日ごろ長生きなんてしなひいと豪語していたような人も途端にうろたえます**。頭のなかは真っ白になり、パニック状態に陥ります。死にたくない、どうにか助かりたいと他の治療法を必死に探したりします。

たとえばがんなら、西洋医学の三大療法（手術切除、抗がん剤の化学療法、放射線療法）が難しいとなると、健康食品、漢方から宗教的なものまで、「溺れる者は藁をも掴む」でしがみつく。

・・・

日本人が死を受け入れなくなっ理由の一つには、経済繁栄といひ恵まれた社会背景のなかで、**死を考えなくとも生きられる時代に生まれた**ことがあるでしょう。また、医学と医療技術の進歩と優れた日本の健康保険制度も、死を受け入れにくくさせているように思ひます。

これまで**西洋医学において死は敗北**であり、とにかく命を救うことを第一に発展してきました。患者が心肺停止となれば体中に管を取りつけ、心臓が止まっていれば心臓マッサージをしてと、あらゆる医療テクニックを駆使して救命や延命をします。心臓マッサージはテレビドラマなどで見るほどやわなものではありません。患者の背中に板を敷き、胸骨の上から激しく心臓を押しますから、**肋骨も折れます**。

こうした治療を末期の患者にも行って、何とでも生きながらえさせます。なかなか死なせてもらえないほど、医学技術は日々進歩しているのです。

確かに病院に行けば何とかしてくれるし、死ななくて済みます。

たとえば、人工透析。いま日本には二九万人の人工透析患者がいます。透析の患者数は年に三万人を超えるペースで増加し、ここ数年は糖尿病が原因の患者がその四割を占めるほど多くなっています。つまり糖尿病が悪化し、合併症として腎臓機能が低下して透析をはじめのわけですから患者はほとんどが高齢者。平均導入年齢は六〇歳を超え、多くはアラカン世代以降に透析に入ります。八〇歳過ぎで寝たきりでさらに認知症で、週三回透析を受けにくるといった人も珍しくありません。透析技術は年々進歩し、一〇年でも二〇年でも、生きていくことができますから。

実際に、六〇歳過ぎで透析が必要になったある男性の患者さん。奥さんが「主人は五年くらいしかもたないのでしょうか」と肩を落とされたので、「きちんと透析を受けていれば何年生きられるかわかりませんよ。それこそ将来、まだ生きているのなんていうことがあるかもしれませんよ」と冗談で、しかし半分本気で申し上げました。それから二〇年。いまご主人は八〇歳を超えました。途中から認知症にもなり、奥さんは介護に明け暮れる毎日。「二〇年前、先生に言われたことがいまとなってはつらい」と深いため息です。

合併症が進み、失明して手足を切断しても、透析をすれば死ななくて済みます。そんな状態で生きていたいとは思わないという人も多いでしょう。でも、そうならない保証はありません。死ななくて済むというより、病院にかかったら、もういい、と思っても簡単には死なせてもらえないのです。

対人で「気になる」

- ①薄毛・抜け毛、白髪が気になる
- ②加齢臭、口臭が気になる
- ③肌つやが悪い、しみ・しわが気になる
- ④寝ているとき無呼吸、いびきを指摘される

痛みや自覚症状で「気になる」

- ①もの忘れがひどい
- ②頭が痛い
- ③目の衰えを感じる、ものが見えにくい
- ④味が感じられない、においがわかりにくい
- ⑤耳が聞こえにくい、耳鳴りがする
- ⑥めまいがする、ふらふらする
- ⑦首が痛む、肩こりがひどい

- ⑧手がふるえる、力が入らない
- ⑨指・指先が痛い
- ⑩腰が痛む
- ⑪膝が痛む
- ⑫足が変形している
- ⑬尿のきれが悪い、尿もれ、頻尿
- ⑭ED（勃起障害）の疑い
- ⑮下痢気味、便秘気味

ココロの「気になる」

- ①気分がふさいで気分転換できない
- ②長く電車に乗ってられない
- ③眠れない