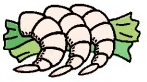


## 健康に年をとる



### 高齢を考える

子孫繁栄を願った数の子、豊年豊作を祈願した田作り、紅白かまぼこや紅白なますはめでたい…、お節をつまみながら、今年こそはよい年でありますようにと願います。お節料理の意味の由来には、子宝、繁盛、繁栄、出世など、子孫の幸せや将来の繁栄を願った食材が多く、これらは将来を担う子どもたち、青年、壮年、中年がターゲットになっているようです。そのお節料理の重箱の中で、家族・子孫を見守ってくれているのが「海老」です。大きな伊勢海老ならそれはそれは重厚感がありますが、小さな車海老数個でもお節にはなくてはならない食材です。海老は腰の曲がった老人を連想されることから長寿を祈願したものといわれています。

2010年の日本女性の平均寿命は86.39歳、男性の平均寿命は79.64歳、今年辰年の96歳は11万人といえます。そのうちのどのくらいが健康に自立して生活しているのでしょうか。長生きはしたくないと言っても、長生きしてしまう時代になってしまいました。



### 努力せずに美と健康は得られない

坂東玉三郎さんの言葉です。よく女性に「美しくなる秘訣はなんですか」と聞かれて、「夜の過食をやめること」「食事の気をつけて運動を…」などと言いますと、「そんな…」と、がっかりされるんです。坂東さんのおっしゃる通り、美と健康は簡単に手に入れられるものではありません。「痩せる漢方が欲しい」と、患者さんからよく言われますが、そんなすごい漢方があったら肥満はいなくなるでしょう。



### 動脈硬化の予防 骨粗鬆症の予防

動脈硬化は長寿ゆえに問題となります。骨粗鬆症も、何の対策もしなければ70歳以上の女性の半数は骨粗鬆症になります。どちらもそれ自体は症状がありませんが、動脈硬化は脳卒中、心血管系イベントの原因に、骨粗鬆症は骨折のリスクになります。

日本人は自然という言葉が大好きで、薬を使わず「自然にやりたい」と言う方がいます。しかし、日本人の生活がすでに自然ではなくなっているわけですから、「自然」という言葉を自分の都合の良いように使うのはどうかと思います。あえて申し上げるまでもありませんが、動脈硬化を予防するには、3大成人病（高血圧、脂質代謝異常症、糖尿病）を早めに治療することが大切です。健診データに異常が出てきたら、90歳の自分を想像してみてください。



### 不妊患者の高齢化

さて、話は変わりますが、不妊患者の高齢化が産婦人科で問題になっています。いくら寿命が延びたといっても、生殖可能年齢が高くなるわけではありません。生殖医療の進歩で「50歳でも60歳でも妊娠が可能と考えている人が増えているかもしれない」という声が不妊の現場から上がっています。当院の外来でも同様の傾向が見られます。40歳前に結婚、でも40歳までは避妊したいという女性は稀ではありません。さらには、40代半ばで結婚、妊娠は1年後くらいに考えていると言われた際には、こちらが困ってしまいます。いつでも、希望すれば、すぐに妊娠できると考えている女性が多すぎることに驚いています。妊孕能は年齢と共に低下、40代の子育ては体力的にも大変なことを是非知っておいてほしいと思います。