

すこやか生活

編集 山口 泰

Yamaguchi
Clinic



目次:	ページ
定年と健康	1
定年前後の生活変化	1
定年後と社会生活	2
うつにならないために	3
60才からの体のメンテ	3
編集後記	4

きましょう。男性の場合は、既に症状が出ていたり、これから出てくる前立腺肥大や前立腺がんのチェックと、知識の習得が大切です。女性では、骨が弱くなっていく時期なので、乳がんや子宮がんの検査だけでなく、骨密度（骨塩定量）を調べておくことが不可欠です。もし脆くなったいたら、いや、脆くなくても骨を強くする工夫をしておきましょう。75才以上の後期高齢者になり、背中が曲がって来てからでは間に合いません。

2) 年に一度は定期的な健診を受ける

会社が背中を押さなければ、自分で押しましょ。毎年同時期に市民健診を受けたり、誕生日付近に人間ドックに入るなど、年間計画の中に自動的に組み込んで下さい。問題点は手遅れにならないよう、年齢が上がるほど即座に対応する必要があります。

3) 必要な薬は忘れずに使用を

生活のリズムが一定でないと、どうしても病気の治療がおろそかになりがちです。そこで、毎日の生活を規則正しく行い、治療のリズムも守って下さい。

4) 年齢の応じた体作りを

「体力をつけておきましょう！」と簡単に言いがちですが、体力の具体的な定義はありません。しいていえば、日常的な活動程度でひどく疲れてしまわない、筋力、心肺能力です。強化できる部分とできない部分がありますが、普段から全身の筋肉を使って動くことが体力をつける基本です。最も有効なのは、歩行などの有酸素運動です。毎日少なくとも30分、時間がある方は1時間は歩いてください。ストレッチやラジオ体操のような、上半身の運動も組み合わせましょ。



編集後記

秋も後半にさしかかり、柿も綺麗に色づいています。夏前あれほどゴタゴタした政治が落ち着いたせいか、あまり大したニュースがありません。しかし、遠くのできごとなので現実感がわきませんが、タイの洪水は想像を絶する有様です。放射能こそ漏れていませんが、被害の規模は東日本大震災と比較できるレベルでしょう。タイに工場を持つ企業に勤める友人と先週会う予定がキャンセルとなりました。聞くと、取引先とのやりとりや、様々な部品の調達作業に追われ毎日午前様で、土日も出勤せざる終えない事態とのこと。報道統制があるのかあまり話題に上りませんが、ニューヨークで起こっている反資本主義のデモも洪水同様引く気配がありません。「Occupy Wall Street」(ウォール街を占拠せよ)と名乗って、米国内どころか世界中に広がる気配も生じてきました。日本では農業問題に矮小化されて報道されているTPP参加の本質は金融の自由化で、日本が国内の金融をコントロールできなくなる仕組みの導入がなし崩しに行われるという説もあります。ギリシアの破綻も収拾がつかない模様で、お金の1人歩きに歯止めをかける時期に来ているはずなのにこれでは逆行です。今後も不透明な世の中が続きそうですが、やたらに不安に駆られず日々の暮らしや仕事を着々とこなしたいものです。

嬉しいニュースが一つ。先月書きました、医療ビルの同志、薬剤師の武田さんが戻ってきます。門前のファーマシーではありませんが、ビルを出て左側に新規出店する「みらい薬局」の薬局長としてです。信頼できる方とこれからも一緒に仕事ができることを、とても心強く思っています。

山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-2-11
大船庁イビル201

(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

1. 定年と健康

人生90年の時代が近づいています。60歳の定年も、平均余命の上昇、人々の健康の増進、そして年金支払いの先延ばしから65歳へ延長する方向で社会は動き出しています。雇用事情の悪化から、実際に正社員としての定年の延長が普及するかどうかは不透明ですが、定年後を想定した人生設計をしておくべきなのは言うまでもありません。かく言う私も皆さんと同様です。60才といえどもまだ2/3にすぎません。

どの会社や組織でも、一握りの人だけが経営者として残り、ほとんどの人は50才過ぎから、徐々に閑職へと退きます。それまで第一線で仕事をしていた人が、急に責任が少なく荷が軽い仕事をさせられると、一時的な喪失感に襲われます。こころの問題とは逆に、仕事内容は決済業務からルーチンワークとかわり、退屈さを覚えること

もあるでしょう。

そしていよいよ定年になると、いままで自分の大部分をしめていた会社人としての生活から、いわゆる「毎日が日曜日」になります。生活の場が会社から自宅になると、人間関係は社内や取引先の人から、家族や近隣の人々に変わり急に世間が狭くなります。このように、自分の心の中、生活環境、人間関係などの生活の根本がガラリと変わる大変化は、生涯においても就職時くらいしかありません。若く柔軟で気力、体力に満ちている時は、多少のことがあっても適応できます。しかし、60才を過ぎてからの大変化は少々こたえます。心や体の変調の原因にもなります。今月は誰でも一度は来る定年前後の健康について考えてみましょう。

2. 定年前後の生活変化

運動

通勤などで都心へ通っている方が万歩計をつけると、たいがい1日5千歩~1万歩程度、仕事関連で歩いています。一口に1

万歩といっても、歩く速度や体重によって距離や消費カロリーが異なり、一概に言えませんが、60kgの男性が6~7km歩いて消費するカロリーは300

Kcalほどです。これは、同体重の人の日常生活に必要な熱量のおよそ1/6、1食の半分に相当します。これだけの熱量がもし消費されずに体内に溜まるとしたら？ 定年後半年を待たずして、5kg太る勘定です。そこで、出社の回数が減ったり、社外へ出る営業職から内勤に変わりめっきり運動量が減った場合は、意識的に歩行などの有酸素運動を増やし、食事の量を加減しましょう。さもないければあつという間に今年のズボンが入らなくなってしまいます。

食生活

運動のところで述べたように、基本的に運動量が減る場合が多いので、少なめな食事を心がけましょう。しかし、一日中家でゴロゴロしていたり、会社に行っても仕事が忙しくないと、ついのおやつに手が伸びがちです。また、1日中、夫が家にいると、奥さんもお茶やお菓子を出了たり果物を切ったりと、サービス過剰になるので気をつけなければなりません。

食べ物の内容的には、社食や外食が減るのでタンパク質や揚げ物の多い食事からヘルシーな家庭食に変わり、問題は減ります。外で飲む機会も減るのでおおむね食生活はよい方向へ向かいます。た

3. 定年後と社会生活

会社に通っているときは、人の集まる仕事場が自分の社会でした。しかし、いったん退くと、普段仕事に打ち込んでいる方ほど、家族以外の人とふれあう場がないケースをよく見かけます。大企業では、定期的にOBがゴルフコンペを行っていたり、退職者向けのカルチャーセンターやセミナーを設けている場合もあります。しかし、頻度は多くなく、いちいち都心まで出て行かなければならないなど、社会的といえるほど他人にふれ合う場になっていません。定年後、家にこもってばかりいて、奥さんから煙たがれ

だ、誰の目も気にしなくてもよいので、真っ昼間からビールやお酒を飲んでいる人をよく見かけます。アルコールは基本的にハレの日の食品です。時と場所、量を考え、自制して飲むように心がけましょう。

規則正しい生活を

月曜から金曜は、毎朝6時に起き、7時には自宅を出て会社に向かい、夕方7時半に帰宅する。そして、土日が休みという生活を40年間続けている人が、いきなり明日から会社に行かなくてよくなるのが定年です。人間翌日にしなければならないことが無ければ、朝も自然に起きられません。また、翌日の予定がなければ寝る時間を気にする必要がなくなるので、ついつい夜更かしをしがちです。動物本能を失いつつある現代人がこのような状態になると、毎日の生活リズムが崩れるだけでなく、体のバイオリズムも不安定になり、果てには昼夜が逆転したり不眠につながります。

そこで、定年後に毎日やりたいことがある人もない人も、とりあえず毎朝決まった時間、できれば定年前に近い時間に起床することをお勧めします。早起きすれば、何もやることなく、せつかく早く起きたのだから何かやらねば、何かやれそうだという気持ちになり、充実した定年後の生活を切り開くきっかけになるでしょう。

ているという人の話も良く聞きます。そこで、定年後の社会生活を充実させるヒントを考えてみましょう。

会社から地域社会へ

活動している時間のほとんどが会社だった人が、自宅のある居住地域へ生活の場をシフトさせるのが定年です。当然人とふれ合う場は地域中心になるでしょう。そこで、「第二の人生の社会とは地域である」ことを受け止めて、是非とも地域の人の輪に入っていきましょう。知り合いばかりの会社では問題ないのに、いい年になったためか、見知らぬ人に話しかけるのを尻込み

して、人の輪に入りたがらない方もよく見かけます。第二の人生は5年や10年ではありません。積極的に地域社会の人に話しかけ、輪に入って下さい。

趣味を作っておく

普段から定年になったらやりたいことがいっぱいある方は、問題ありません。しかし、仕事が趣味だったという方は、定年になったとたんやる事が無くなり、持てあましがちです。そこで、前もって第二の人生で何をやるか考えておいたり、少しずつ始めておくことをお勧めします。地域に入ると言ってもなかなかすぐには入れません。趣味を持って

4. 60才からの体のメンテ

会社勤めの時は、社命で健診を受けていたはずですが、仕事を退くと誰も背中を押してくれません。しかし、老化とともに体に問題が生じてくるのは、これからです。そこで、次の事項を守りましょう。

1) 退職前に体のチェックとメンテを

60才近くとなり、少し余裕が出てき

うつにならないために

やる気が出ないなど、軽い精神症状を何でもかんでも“うつ”と呼ぶ傾向が最近ではありますが、実際に、定年後の喪失感や長い第二の人生への漠然とした不安で気分が落ち込んでいる方を見かけます。喪失感は、仕事以外にやることがあったり、地域生活・活動、家庭のなかで一定の役割があればあまり感じないはずです。

漠然とした不安を少しでも軽減するためには、まず、不安の根元がどこにあるのか具体化する必要があります。「大地震がくるかもしれない。」という不安は、いかんともしがたいものですが、地震直後の混乱期に生き抜くための準備をしておくことは可能です。また、津波や大火事の時の避難場所やルートを確認しておくこともできます。健康上の不安は主治医と相談の上、今後の見通しや治療方針を確認し、自分でできることは実行しましょう。経済的な問題は、まずはお金の出入りを記録し、把握することから始めましょう。もちろん預貯金やローンの残りなども書き出して、どのくらい余裕があるのか無いのか全体を眺める必

いる人ほど、地域の同好の士とすぐうち解け、輪に入っていけるようです。

仕事に余裕ができたらしておくこと

多くの会社では50才を過ぎると一部の人を除いて、比較的余裕のある仕事に回ります。せつかくですので、気持ちや余裕がある時に、第二の人生の計画を立て、少しずつやり始めるなど準備を進めてみるのはいかがでしょうか？何事も突然始めるのと、前もって準備をしておくのでは、結果や達成できるレベルが全く異なってきます。かけがえのない第二の人生、今までできなかったことにチャレンジして下さい！

たら、一度は幅広い項目の健診やドックを受けて、体の問題点を洗い出しておきましょう。そして、問題点が指摘された場合は、必要な精密検査に進んだり、治療や生活改善の行動をすぐに行ってください。前々から指摘されていた健康上の問題点も、第二の人生に備えるラストチャンスと考えて、後回しにせず解決してお

必要があります。時々、老後に備えるためには〇〇万円必要であると断定的に書かれたものを目にしますが、仮に体が言うことをきかず施設に入ることになっても、プライベートな有料老人ホームから、介護保険である程度カバーできるケアハウスや特養まで様々などがあります。終の棲家のことまで心配しなくても、皆さんなんとかこなしているようです。幸い日本では、世界で最も使いやすい健康保険制度が維持されており、アメリカのように膨大な保険料を保険会社に支払う必要はありません。せつかくよい制度が確保されているのですから、少しでも役立てて健康に対する不安も払拭しましょう。

定年は老いぼれた結果ではなく、十分働いたご褒美です。特に定年直後の方は、今では壮年と言ってよいくらいお元気です。第二の人生組のなかに加わった、最も若いメンバーとして、これから人生で一番楽しい時期を迎えるんだというつもりで、気持ちを新たに新生活を始めてください。