

■ 長生きの秘訣

「敬老の日」を前に、どうすれば健やかに喜寿、米寿を迎えられるだろう・・・と今回当院に通院されている男性85歳以上、女性90歳以上の患者様に「長生きの秘訣」をお聞きしました。

食 事：好き嫌いせず何でも食べる。食べ過ぎない。毎日同じ時間に食事を摂る。少量のアルコール。

運 動：30分程度の散歩

心がけ：前向きに。くよくよしない。のんびり気楽に過ごす。勝手な事は言わない。

皆様同じような気持ちで過ごされているようです。また、毎日血圧と体重を測る。定期的に診察を受ける。自分の持病を知る等ご自身の体も気遣っていらっしゃいます。そのような中で大変感動を受けたのは「妻

漢方入門 其の三十八

「女性のストレス病と漢方」



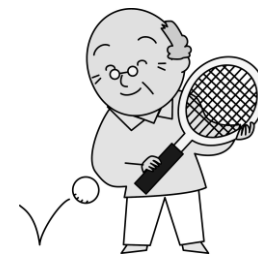
はっきりとした身体の病気でもなく、精神的な病気でもないのに、なんとなく調子が悪い、からだのあちこちが痛い、なにをするのもつらい・・・。そんな悩みの背景には「ストレス病」が隠れていることがあります。とくに女性は妊娠、出産、更年期といった体の内側の環境が変化しやすく、ストレスへの抵抗力が弱ってしまいがちです。ストレスの治療には、薬（抗不安薬、抗うつ薬、睡眠薬など）でまず症状を落ち着かせ、それから自律訓練法や行動療法でストレスに対する抵抗力をつけていきます。

漢方薬は、西洋薬でカバーしきれない症状の改善や、西洋薬を減量・中止するとき役に立ち、長期に使っても依存性を生じるといった問題もありません。例えば、不安がつよく、のどの異物感、動悸、めまいがあるような場合は柴朴湯（サイボクトウ）、のぼせを伴い、不定愁訴がある場合には加味逍遙散（カミショウヨウサン）、貧血、意欲低下、抑うつ傾向がある場合には加味帰脾湯（カミキヒトウ）など、精神状態だけでなく全身の状態をみて処方を決めます。ストレスによる症状にお悩みの患者様がいらっしゃいましたらお気軽に当院にご相談ください。

のお陰です」「正直に生きる」「みんなのお陰です」と人に感謝するお気持ちを持ちました。

多くのストレス、食の安全性に対する不安、めまぐるしく動く世の中、こんな現代に生きる我々は果たして長生き出来るのだろうか？と不安もありますが、戦争や多くの困難を乗り越えられた皆様の心掛けや感謝の気持ちをお手本に元気な人生を送りたいと思います。

※インタビューにご協力頂きありがとうございました。これからもご意見、ご感想をお聞かせ下さいませ。（編集委員 赤松陽子）



病気にならない対策

私達は生きている限り、食べる・寝る・働く・遊ぶといった行動・習慣を重ねています。

病気になるかならないか、日々の生活スタイルの積み重ねに有ります。一日に必要な栄養素をバランスよく摂っていますか？便利で豊かな食生活を送れる現代社会、とても幸せな事ですが、現実には食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどが悪い生活習慣を生んでいます。その結果肥満や生活習慣病、ガンなどの病気を急増させています。寝たきりになる原因にもなります。

- ① あなたの適量をバランスよく食べていますか？
- ② 食べた分キビキビ動いていますか？
- ③ 自分サイズの幸せ感を持っていますか？

食品の選択、食事の適量、料理法などを知る他に自分の体の状態を把握して、管理できるようになるのが望ましいことです。

子供から高齢者に至るまで、健康に気をつけて病気にならないようにしましょう。

「病気にならない毎日の食事」参考(ホームヘルパー1級 藤山俊子)

ふれあい曾山医院

淡路市志筑1391-9 電話 62-5566

発行人:曾山 信彦

2009年9月号(第62号)

編集委員会
岡崎 博子 谷岡 尚子
福井 眞巳 赤松 陽子
西岡 博子 棟近 成氏