

佐甲隆先生(元 公衆衛生医)コメント

2018年6月8日 なりたい自分になろう座談会
IN 山内六友館(滋賀県甲賀市土山町黒川)

佐甲隆と言います。三重県松阪市に住んでいまして医者をしていました。今は何もしてないのですが、遊んでいてもあかんやろと竜王さんに言われ、今日することもなし、ここに寄せていただきました。

医者というとお薬を出して病気を治すのが普通かもしれないのですが、私は、ちょっと変わってまして、薬を出すのが大嫌いで、むしろこうゆう地域活動や健康づくりの場で、みなさんが寄ってきて話し合っただけで元気になるのが好きなんです。

アメリカの雑誌でリーダーズダイジェストというのがあり、そこに健康の秘訣として、おもしろいことが書いてありました。「1か月に1回はボランティア活動をしろ」と。人は社会的につながっていて、友達もいることで健康でいられるということです。

みなさんも今日のような活動で、自分も地域も元気になってほしいです。

健康というのは「身体の健康」、「心の健康」、「社会的な健康、つまり人間関係」、がそろっているのが大事。身体、心はわかりやすいですが、社会性(人間関係)はわかりにくいものです。ただ今日の皆さんのお話の中でも、社会の関係や地域の関係、人間関係が健康に大いに影響してくる、ということが伝わってきましたね。「社会的健康」ということを、こうゆう場でみんな気づいていくことが大事なのかなと思います。

さて、今日の皆さんの話を聞いて、キーワードを見つけました、一つは「文化」です。例えば日記をつけるとか、「食事」、絵屏風に描かれている「祭り」、「みんなで遊んだこと」「わいわいしたこと」などはすべて文化ですが、その文化がどれだけ豊かであるかが大切で、これがなければ心が貧しくなっていきます。

60年前の話を聞いていると、助け合いの話がありました、悪ふざけをしても許される社会もあった。子どもも水くみなんかで役割を持って生きていた。ひとつひとつは小さくても積み重なると、とてもいい人間関係になっていた。地域自体に愛情があったという話もされてきました。今はどこも、なんでもお金で解決してしまうような冷たい関係になっている、なかなか助け合おうとしない、これはある意味での貧しさ、精神的な貧しさでしょう。これが精神的にも影響していくんですね。だから、そういった大切なものを取り戻していこうというのがこの活動なんですね。

また「奥さんを大事にしよう」という意見がありました。これ大事ですよ。昔は男が威張っていて、俺には逆らわせないみたいな上下関係があった。でもいまは助け合おうという風潮になっている、この関係性も大事。

そのうえで、自分の10年後をイメージした時に、介護が問題になる。そのとき、この地域に老人ホームや病院があればいいという話ではなくて、家族や近所、地域が寄ってき

てくれる関係性をつくるのが文化です。それが、地域社会の魅力。そうゆう魅力を創り出せば、これ以上人が出ていかない、または帰ってくるような地域の魅力を作ることにつながっていきます。そうすれば、介護の問題も何とかなるかも知れない。

地域の魅力というと、自然がきれいとか、名所が多いとかいう話になりがちですが、その地域の一人一人が生きがいをもって活動している地域はそれ自体魅力的で健康です。

生きがいを持ってと言われてもすぐにはできないかもしれない。でも「絵屏風を作っていると、どんどん一生懸命になってきた」という話が出てきましたが、みんなが、一生懸命になれる場所、集まれる場所を持つことは、生きがいにつながっていきます。

つまり、この活動は、山内の文化レベルを高める活動なんです。それも地域の魅力の一つで、人が集まってくる。一人一人の健康にもつながっていく。

旅行の話が出てきました。たまには旅行に行きたい。そうですね。いいことです。ただ旅行は大事なんです、お金もかかる。うちで農業していたらなかなか行けなかったりする。じゃあ、この地域にいながらにして、お金もがけず、旅行の楽しみを味わえばどうか。地域で名所めぐりをして旅行したような気分になれる、そんなヒントがこの絵屏風の中にはありそうです。地域の人にはわからないかもしれないけど、よそから来た人はそれがわかる。

嶋村保健所長から、滋賀県の健康寿命のデータを先ほど教えてもらいました。滋賀県の人健康度が高いそうです。なぜか？滋賀県人は、良くボランティアをする。これ大事ですね。またよく旅行に行く。そして、タバコの喫煙率が低い。タバコは絶対良くないね、吸ってる人は禁煙しましょう。「歯」も大事。歯が悪くないと食べられませんからね。家族が仲良いのは基本の基本です。そうすれば、家庭に笑顔が出る。ボランティアが健康寿命に良いという話なんです、これは人間がつながっていくことで、地域の間関係、社会関係が、健康で良い感じになっていくことで、各人の健康もよくなっていくことにつながっているんだと思います。

皆さんもぜひ、こういった活動、月に1度のボランティア活動を続けていただき、皆さん自身、そして地域が元気になっていただきたいです。

山内で見ると健康寿命を延ばすためのポイント

- ・みんなでわいわい集まる関係作りが大切。やりがい、生きがいを持つ場所づくりも。社会的な健康づくりがここにはある
- ・月に1度のボランティア活動が重要
- ・絵屏風に描かれている関係性は「文化」としての魅力
- ・まずは自分、家族と穏やかに過ごすこと、自然と笑いが出てくるのが望ましい
- ・自分が好きなことに没頭できる、楽しみながらストレスを忘れてしまう時間を持つのが大切

ミニ健康相談

★「もの忘れ」について「良く忘れて困っています。人の名前とか・・・」

(佐甲先生)

脳は使わないと衰えます。記憶も脳の働きだから一生懸命使わないといけない、忘れてしまいそうなら、忘れないように努力すること、竜王の名前を忘れてしまいそうなら、「竜王、竜王、竜王・・・」とつぶやいたり、メモに書いたりする。モノを取りに行ったら忘れるのであれば「つぶやきながら」取りに行く、手に書くというのもいい。

それと口に出すことが大事、言葉というのは普段使わない言葉は出てきません。出てこない言葉があったら、なるべくふだんから使うようにする、ものを読むとき、新聞とかはなるべく声をだす、黙読しないで声を出すこと、我々は黙読してわかったようなつもりになっているけど、わかっていない、声に出すことが大事、できるだけ言葉を使うことで多少脳が活性化されるのではないかと思います。

(嶋村所長)

物忘れと病的な認知症とは違う。普通の物忘れは、例えば今日の朝ごはんは何を食べたかな？卵食べたかな？とかこれは私でも忘れます。ただ、ご飯を食べたこと自体を忘れる「食べてへん」言うてね、というのは良くない、これが違いですね。普通の物忘れは名前が出てこないとかあります、健忘いうてね。健康的な物忘れかなと思っています。みなさん、昔のことはしっかり覚えていますね。この絵屏風にかかれていますように、でも最近のことはわすれてしまうんですね。

★睡眠について「年寄りほど寝たらいいのでしょうか」

(嶋村所長)

睡眠は時間と深さだと思う。深く寝られたらいい。昼寝をしすぎたらあかんので昼間は起きておくこと、昼寝をするなら長く寝ない。15分くらいにしておくとか。

何時間も昼寝しないこと、時間にこだわらないこと、疲れていたら寝られるし。自分の中で8時間寝ないといけないわけではない。

(佐甲先生)

寝られないと睡眠薬を欲しがりますが、できるだけ使わない方が良く。癖になるし、脳にも良くない、薬を使わないで寝ようと思ったら、昼間に運動をすること、

ただし、心配事があると寝られないので、できるだけ心配事のないように穏やかな気持ちで生きることが大切。どうしても何か飲みたいのであればハーブ系がいい、カモミールとか。今はやりの睡眠系サプリでは、特定のアミノ酸もあるのですが、これも飲んでみると、寝られるようにはなったが悪夢を見ることもある。牛乳を飲むのも聞きますね。ヨーロッパでは夜に搾った乳を飲む、牛も夜寝るが眠っているときのホルモンがはいっているので寝やすい。いずれにしても、元気いっぱい活動して疲れ切って寝るのが一番。