



東陽病院産婦人科医師 鈴木健士

健康ウォッチング

横芝町のみなさん、こんにちは。大分暖かになってきましたが、今年の冬は風邪に苦しまれた方も大勢いらしたかと思えます。特に高齢の方は大変だったのではないのでしょうか。今回は、高齢者の健康についてお話ししたいと思います。

代表的な病気の一つに心臓の病気があります。よく心不全という言葉が耳にされると思いますが、これは一つの病気の名前ではなく、心臓の機能が低下している状態という意味です。正直に言いまして、高齢の方なら誰でも若い頃に比べればある程度は心臓の機能も落ちていて当たり前です。普段は何の異常もなくとも、何か体に負担がかかった時の余裕というか予備能力が落ちているのです。ですから病気をした時などに今まで表れて来なかった機能不全が出てくる場合があります。そういう意味では私は、人間80歳を越えれば誰でも軽い心不全はあ

高齢者の健康について

と考えた方がよいのではないかと思っています。また、これは体のどの臓器にも言えることだと思います。例えば、高齢者に肺炎が多く、また治りにくいのは細菌やウイルスに対する抵抗力が弱く、痰をはき出す力も弱くなっていることなどによる所が大きいといえるでしょう。

また、他の代表的な病気として脳卒中があります。これは高血圧などが長い年月の内に脳の血管に動脈硬化を起こし、出血や梗塞（血管がつまって血液が流れなくなってしまう事）を起こしてしまう病気です。そのため脳の一部が死んでしまい、片側の手足が動かなくなったり、呂律が回らなくなったり、意識状態に障害が出たりします。一度死んでしまった部分を元に戻すことは出来ませんが、リハビリテーションを行うことである程度の回復が望めるのですが、高齢の方の場合一度失った機能を取り戻すのは並大抵ではなく、リハビリも大変なのです。こうしてみると高齢者の健康

は、非常に危ういバランスの上に成り立っているようにみえます。事実そう言える部分はあるのですが、高齢の方はその年齢まで上手にバランスをとり続けてきた、その術に長けた方でもあるわけです。自分の体が若い頃とは違うことを承知し、あまり無理をせず、食事に気をつけ、睡眠を十分とる、などのことを言われずとも身に付けていらしているのです。今後とも今までと同様慎重に健康に留意し、ますます元気に頑張っていたきたいと思えます。



文芸

俳句

瀬戸の海しらじら開けて遠霞

小林 順子

霞立つ見返り美人の道標

福田 幸子

目刺一連緋色に光りをり

戸村 静華

七輪や昔恋しき目刺焼く

若梅あやめ

春霞筑波を遠く置きにけり

今関 茂生

大漁旗の見える霞の港かな

玉虫たけし

退院を吉日として梅盛り

土屋 栗水

目刺食ふ青春の日の駆け巡る

福田 晴一

筑波嶺も浦も霞むや濃く淡く

藤代 ゆう

海捨てし娘へ海女送る目刺かな

選者 山口一秋

短歌

冬の日の声なき家にたまさかに早く帰って日暮さびしむ

永藤 滋

穂ひとつ堰板越えし水の辺に浮き沈みつつ翻弄されるつ

萩原 信一

挿し木して育てし沈丁花を夫の供花に惜しみなく切るお彼岸のけふ

吉岡 信子

通院の車の窓に白く咲くこぶしが
見ゆる季の巡りて

向後 房

ほの白きひかりをはつか含みたる
夕暮が春を運び来るらし

八角 三枝

幾年を生きつぐ梅が幹朽ちて今年
小さく花を咲かせつ

佐瀬 初音

征きしま還りきまさぬ夫の分も
生きていつしか八十路越えたり

秋葉 とく

抱卵の雉鳩するとき眼を向けて春
雨の中身じろぎもせず

鈴木 やす

センサーをうちに秘めぬ酢漿草
か触れし一瞬種を浴びせつ

宇井 ちい

短歌会の友の面わの浮びきてけふ
もベッドに臥して暮れゆく

石井 ユク

片仮名を好まぬ老いがすらすらと
変体仮名の連綿を読む

土屋 栗水

開きたるさよりを春の庭に干すそ
のあえかにて白く光るを

選者 斎藤つね子

