

平成 29 年 5 月 8 日

京口門だより No. 43

こよみの上では 5 日ははや立夏となります。5 月ほど美しい季節はないといわれます。野山は青葉・若葉でおおわれ、気温も暖かく外に出てゆきたくなります。「新緑やうつくしかりしひとの老」(日野草城)

5 月の若々しい季節に老化の話も少しそぐわないかもしれませんが、句にもあるように「うつくしかりしひとの老」とあるように、健康な老年ということは誰しも願うことのようにです。

ひとの生理的な老化現象は、すでに 30 歳代に起こっているといわれます。老化は食餌、環境、個人の習慣によって影響を受けますが、一定のきまった老化があるわけではなく、個人個人によってことなった加齢の形があるようです。そして老化はいつも病気によって急な衰退の兆候を現してくるといわれます。さらに老化は血圧の上昇、喫煙、運動不足などの生活習慣を変えることによって遅らせることができるといわれます。つまり、病気にならず規則正しい生活習慣を続けることができれば、いわゆる健康な老年を保つことができます。まあそうはいってもなかなか簡単ではなく難しいことでもあります。

漢方の世界ではすでに二千年以上前に、人の老化について以外に正確に述べています。黄帝内経(こうていだいけい)という書物には、女性は 35 歳ころになると陽気が衰え、顔貌がすこしやつれたようにみえ、髪がはじめて抜けるはじめ、42 歳ころには、顔にしわができたり、髪が白くなり始めると、49 歳になると、月経が止まり、こどもを生むことができなくなると記しています。まったく今日と同じです。男性については、40 歳になると髪が抜けはじめ、歯も衰えてくる。48 歳ころには陽気が衰え、顔がやつれ髪やひげに白髪が混じり始める。56 歳ころには、筋力が落ち、精力が衰えてくる。64 歳ころには、歯や髪がぬけ、筋肉や骨が弱くなり、身体が重く歩くのもこころもとなくなり、髪やひげも白くなってくると記しています。おなじ書物の別のところでは、70 歳では胃腸の働きが弱り、皮膚が枯れてくる。80 歳では呼吸器の働きが衰え、言葉を正確に言えなくなる。90 歳ではすべての気血の流れが衰え、100 歳では気力も体力も衰え、一人で動くこともできなくなる。と細かに述べています。

二千年前と現代と人間とはさほど変わっていないように見えます。ではそのような老化をすこしでも遅らせ、健康な老年をどう保つのか次号で触れます。

