

特別連載寄稿「健康、心、薬」第一弾

■連載を始めるにあたって

新屋郷土会を通して振興会と知り合えたのもご縁だと思います。別の機関に連載したものの展開ですが、是非新屋振興会の皆様にもお読みいただきたい。

私の母は新屋の森川家で生まれ、森川源三郎の孫当たります。私は幼稚園のころから母に連れられて頻繁に森川家に遊びに行きました。新屋は私にとって第二の故郷の様なものです

この度、新屋振興会のホームページに拙文「健康、心、薬」を連載することになりました。健康に関する情報がメディアを通して街に溢れています。中にはかなりいかがわしいものもあり、一般市民はそれに振り回されています。本連載では、健康、加齢、薬に関する多くの身近な情報の中から、出来るだけ科学的に根拠のあるものだけをとりあげました。

佐藤 哲男



佐藤 哲男氏 (2013/01/26 新屋郷土会での講演にて)

●佐藤 哲男氏 略歴

昭和 6 年秋田市檜山生、秋田市立高(現在秋田中央高)卒業、北海道大学大学院薬学研究科博士課程修了(薬学博士)、米国シカゴ大学客員教授。現在、千葉大学名誉教授、昭和大学客員教授、内閣府認証H A B 研究機構附属研究所長、Harlan laboratories (日欧米) 学術顧問。

▼第1話 あなたは厄年を信じますか

2010年7月26日の厚生労働省の発表によると、日本の平均寿命は、男性79.59歳で世界第五位、女性は86.44歳で過去25年間連続世界第一位です。これは肺炎や心臓病による死亡が減少したことと、幼児の死亡率が昔に比べて極端に少なくなったことなどによります。また、食生活が格段と改善し、食べ物の種類が豊富で何でも希望すれば手に入る時代になったからです。

高齢になると新年の感動が薄れてきます。テレビで大晦日の夜に除夜の鐘を聞いて年があらたまって、それが10月31日から11月1日に月が変わったと同じ程度のことで、特に大きな感動がないのは高齢になったせいでしょうか。10年程前、正月に神社のおみくじ売場で「70歳代の厄年は何歳ですか」と聞いたら、「60歳を過ぎると毎年が厄年ですよ」といわれて心から納得した記憶があります。

ところであなたは厄年を信じますか。男性では、25、42、61歳、女性では19、33、37歳が厄年で、中でも男性の42歳、女性の33歳は大厄と呼ばれています。いずれの厄年にもその前後1年間は前厄（厄の前兆が現れるとされる年）・後厄（厄のおそれが薄らいでいくとされる年）で、本厄と同様に注意すべきとされています。地域や宗派などによっては61歳（数え年）の還暦を男女共通の厄年とする場合もあります。

これらの年齢はすべて数え年です。若い年齢層の中には「数え年」を知らない人もいると思います。厄年を数える場合、数え年では、誕生日前の人には+2歳、誕生日を迎えている場合は+1歳を足して計算します。「満年齢」に関する法律として、約100年前に『年齢計算ニ関スル法律』が制定されました。しかし、国民は数え年に慣れていたために満年齢を拒否し、そのまま数え年を使い続けていました。そこで、国では1950年1月1日に再度『年齢のとなえ方に関する法律』を施行して、満年齢を守る事が義務付けました。こうして、生後1年に満たない子供は〇ヶ月と数えられるようになったのです。これにより、生まれた年を0歳、はじめての誕生日を迎えて1歳と数えますが、

一方、数え年は母の胎内から出たそのときを1歳と数えます。ですから、1年たってはじめての誕生日を迎えたときには2歳ということです。現在、この数え年で数えるのは、法事などの年忌のときや、七五三、古希、喜寿のお祝いなどのときのみで、ほとんどが満年齢で数えるようになりました。還暦は生まれたときの干支に還るお祝いで、長寿を祝うものです。しかし、元々還暦、喜寿、古希は厄年とされ、おめでたいこととして祝うのではなく、祝うことによってめでたくすると言う意味が込められていました。それがいつからか、お祝いだけが意識されるようになったのです。

厄年は陰陽道に起源があると考えられていますが明らかではありません。また、医学的にも詳細な統計や確かな証拠がないので単なる迷信ともいわれています。しかし、本厄の年令の頃に身体の不調を経験する人が少なくありません。女性の場合は、体調と本厄の関係が男性に比べてはっきりしています。19歳の厄年はちょうど卵巣の機能が安定する頃で、妊娠機能が整います。次にピークを迎えるのが33歳の厄年の頃です。この年齢では、子育てで大変な思いをしている母親が多い筈です。次の厄年にあたる37歳は、女性特有の乳がんや子宮がんなどが見つかる年齢です。こうしてみると、体の変化に伴って、厄年がやってくるのが分かります。「厄落とし」の意味も込めて、厄年の時には健康診断をお勧めします。

男性の場合、人生50年といわれていた頃の42歳と言えば、もう晩年を迎えた年齢でした。高齢ですので体のあちこちに不調が出て来る頃です。現在の40歳代はもっとも油が乗っている頃で、仕事に追われてストレスまみれの多忙な毎日です。中でも職場で他人に気を遣い過ぎる人は、神経がぐたくたくに疲れて、それが42歳の厄年として表れます。一般に、ストレスを強く感じて体をこわす人は真面目で几帳面な人です。「この辺で止めておこう」と、たまには手抜きをしてストレスを溜めないことが必要です。さらに、定年になって、それまでの時間に追われた生活のストレスから解放されると、それまでの規則正しい生活のリズムが狂い、毎日が日曜日の生活になります。定年を境に生活のリズムが変わると身体のリズムも狂い始めます。これが60歳を過ぎたら毎年が厄年といわれる理由です。

300年前、1712年に江戸時代の儒学者貝原益軒は「養生訓」を世に出しました。彼が83歳のときです。その2年後に天寿を全うしています。彼は「養生訓」の中で、「生まれつきからだが丈夫な人でも、養生しなければ生まれつき体の弱い人よりも早死する。長生きで健康でいるためには、少し臆病な方がよい」と言っています。年をとったら、他人に迷惑をかけない程度に多少わがままな生活をおくる方が健康によいです。何事も無理をせずに自分のペースで進むことが肝要です。これは心の老化防止にもなり、ひいてはからだの老化を防ぐことにもなります。

***特別連載寄稿「健康、心、薬」第二弾に続く！！**

