

## 「ボケを防ごう」

堺市では「すこやか健診」が、実施されています。すこやかに老いることが、人生の最大の目標と考えられています。

老化の特徴は、誰にでも例外なしに訪れること。個体差があるということです。次に同じ人でも臓器によって老化に差があるということです。個体差があるということは、逆にいえば、努力や節制によって老化を遅らせることができるという証拠でもあるのです。

臓器によって老化の早い遅いはありますが比較的個体差が少ないのが、まず「眼」、「歯」、「卵巣」などです。それに対して、脳と血管には非常に個体差が現れます。つまり節制や努力で老化にブレーキをかける可能性が大きい臓器ということになります。

血管の老化とは動脈硬化のことで、その結果、脳卒中や心筋梗塞がおこってきます。動脈硬化の危険因子は、高血圧症と高脂血症です。この2つを若い頃からコントロールすると動脈硬化をかなり予防できます。そのためには、塩分を控える、肥満を防ぐ、高コレステロールのものを取りすぎないように努力することが大切です。

血管の老化を防ぐ努力をしても、脳細胞そのものの老化が早くくると、ボケがすすみます。では、どうすればよいのでしょうか。

骨折がきっかけになって寝たきりになるとボケがひどくなります。体は使わないでいるとその働きが低下しますが、脳も同じことです。努めて本や新聞を読んだり、手紙や日記などを書く習慣を持つようにしましょう。また、一人きりにならず、友人を多く持つこともボケを予防する上では大切なことです。

平成11年9月  
高橋 幸也