



人生の踊り場

修琴堂大塚医院
渡辺賢治

ある雑誌から、50代〜60代の方に
メッセージを送ってください、とい
う依頼がありました。私が書いたの
は「人生の折り返し地点の踊り場で、
過去の自分の健康を振り返り、将来
の自分の健康を考える良い時期で
す。不調があり漢方を受診する人は、
その不調に至った原因を、過去に遡
りながら一緒に考え、漢方薬で治療
していきます。それとともに、30年
先にも元気で活躍できるように、今
からやるべきことを一緒に考えてい
きます。健康でなければやりたいこ
ともできないので、これからの人生
は、「健康」を中心に据えてデザイ
ンしましょう。」という内容でした。

人生の踊り場とは？

更年期障害を英語で言う「メノ

ポーズル・シンドローム」または「ク
ライマクテリック・シンドローム」と
言います。メノポーズは閉経ですから、
メノポーズ症候群は閉経の前後にお
こる症状を指します。一方クライマク
テリックは古代ギリシャ語が起源で、
階段の踊り場を指します。人生は長い
階段を上っていくようなものですが、
いろいろな転機や節目になる人生の踊
り場がいくつか存在します。古代ギリ
シャでは7年毎に転機が訪れ、49歳と
63歳が重視されました。これは漢方の
古典のひとつである『黄帝内経』に書
かれている、女性の心身の変化が7年
毎で、男性が8年毎、というのに重な
ります。女性ですと7×7で49歳、男
性では8×8で64歳が大きな節目とな
る年ですが、古代ギリシャの考えとも
共通しています。

日本で厄年も人生の踊り場の考え
に近いです。人生の踊り場が50代〜

60代なのは、ホルモンや体の変化だ
けでなく社会的な役割の大きな変換
点でもあるからです。職場での立場
の変化、退職、家族構成の変化など、
この時期は人生の中で最も環境が変
わる時期だと思います。
心や体調の不調を感じるのもこの
頃です。

マインドを切り替えられる人、 切り替えられない人

ホルモンなどの体の変化、社会的
変化が訪れるこの50代、60代、それ
までの生活を見直して次の30年に備
える時期ですが、若い頃のマインド
を切り替えられる人と切り替えられ
ない人がいます。

若い頃は運動選手で体力は十分あ
るはずだ、と無理をして夜遅くまで
仕事をして、帰宅途中にラーメンを

食べるなど、若い頃の自分のイメー
ジを変えず、生活もそのまま、とい
う人も結構います。しかし体内では
確実に老化が進んでいます。若さを
自慢して無理をしている人が、ある
日突然脳梗塞や心筋梗塞で倒れるの
はよくあることです。

しかし、マインドを切り替えるに
は何かきっかけが必要です。昔から
「一病息災」とはよく言ったもので、
何か病気があると、その後用心して
長寿を得たりします。早期癌を手術
したり、後遺症が残らない程度の脳
梗塞をしたりしてから、規則正しい
生活を送り、タバコをやめ、飲酒を
控えて長生きをする、などというこ
とはよくあります。「一病息災」の
通り、病を患うことで、生活や人生
観まで一変して、コペルニクス的に
人生そのものが転換するのです。

松下幸之助などに影響を与えた中

未病漢方事始め

村天風も、当時不治の病であった肺結核に罹患して、人生を一変させて思想家となりました。

ここで注意が必要なのは、「一病息災」の「一病」が治る病気であれば良いのですが、不治の病となると話は別です。できれば大きな病気をせずともマインドを切り替えたいものです。

人生の踊り場

マインドを切り替えることの大切さ

60代ともなると、見た目には若々しく、健康そうに見えても体内は20代とは相当に違います。細胞内のミトコンドリア機能が低下して、細胞そのものが老化しています。本来なら役目を終えて死ぬべき細胞が、死なずに居座り続ける「ゾンビ細胞」もどんどん蓄積して体に悪い影響を与え続けています。それに伴い、すべての臓器・血管が老化しています。新陳代謝は落ち、筋肉量、筋力も低下します。若い頃鍛えていた人でもその後の人生で全く運動していなければ筋肉量は相当に落ちていきます。過去の栄光は捨てて今の自分を見つめ直す必要があります。

しかし病気をしなければマインドを

変えられないのでしょうか？そうは思いません。過去に囚われず、今の自分の体を客観的に評価することが大切です。通常の健康診断や人間ドックで異常がなくても、大塚医院で施行している「漢方未病ドック」を受診すると、さまざまな老化の兆候が見えてきます。かく言う私も未病ドックで自分の体を評価したところ、血管年齢が高く、糖化ストレスや酸化ストレスが高いことが分かり、生活を一変させました。大きな病気をする前にマインドを切り替えるのが理想です。

薬を飲んで正常なのは健康か？

患者さんでよくいらつしやるのは、自分は健康です、と言いながら複数の薬を飲んでいる人がいます。糖尿病

高脂血症、尿酸の薬を飲んでいて、検査結果は正常範囲に入っているのですが、これを健康と呼べるのでしょうか？

本気で生活を変えれば糖尿病、高脂血症、抗尿酸血症などは、遺伝性でない限りある程度コントロール可能です。薬に頼って生活を変えないでいると、薬の量がどんどん増えてしまいます。まずは生活を正すことで、どこまでよくなるかを見極め、その上で足りないところを薬で補う、という発想にした方がよいと思います。

糖尿病なども、軽度であれば生活で十分にコントロールできますが、重症になると生活だけでのコントロールは難しくなります。

客観的指標で判断する

なんとなく疲れやすいか、不調だ、という自分の感覚ではなく、客観的に評価してその数値を改善することを勧めます。例えば血糖であれば私の患者さんにはフリースタイルリブレをつけることを勧めています。24時間自動的に血糖測定ができる機器です。毎日の歩数、体組成なども簡単に計測できます。毎日の記録を取る、というだけで体重が減って体調がよくなったりします。大塚医院で行っている漢方未病ドックも自分の状態を確認するには、絶対的指標になります。50代、60代、いやいや70代でも遅くありません。今の自分の状態を正しく評価して、その後の人生設計に活かしてください。



わたなべ けんじ
渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所（現北里大学）東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医学会理事長、WHO医学科学諮問委員等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂(2019年)に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』（講談社学術文庫）、『未病図鑑』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、『漢方で感染症からカラダを守る』（ブックマン社）、『メンタル漢方 体にやさしい心の治し方』（朝日新聞出版）など。