



# 主治医の一言

第36号  
令和元年11月発行  
内科 刀塚俊起

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

秋が深まり、朝晩は寒い日もあります。気温の差があり風邪などに注意が必要な季節です。前回に定年後に認知症にならない生活習慣について書いたところ、大きな反響がありました。引き続き、病気になりにくい定年後の生活習慣について書いて行きたいと思います。

定年後を生き生きと送りたいというのは、誰しも思うことです。それには健康という土台があってこそです。ところが、50代から60代というのは、大きな肉体の曲がり角でもあります。男性は特にこれまで仕事中心のライフスタイルであったのが、定年を節目に大きく変化します。「定年後」の著者、楠木新氏が言うように「黄金の15年」となるには、この時期の健康管理は欠かせません。40歳ではまだ感じることは少ないですが、45歳を過ぎる頃より、目に見えて無理はきかなくなります。仕事の量から質へ転換して行かねばなりません。また、定期的に運動を行うとか、体力維持が大きな課題となります。それには、余暇の過ごし方を考えなければなりません。今、日本は「働き方改革」が大きく叫ばれていますが、仕事中心の生活から、時間ができた時に何をしたいのか、皆目見当がつかなくなる人が多いのだそうです。さらに、定年後は、膨大な自由な時間が生まれます。楠木新氏の計算によると、

## ●定年後の自由時間：80300時間

11時間×365日×15年（60歳～74歳）+5.5時間×365日×10年（75歳～84歳※）

※60歳男性の平均余命は23.36歳のため、84歳までで試算

## ●定年までの総実労働時間：71320時間

年間の総実労働時間1783時間×40年



## ♪糖尿病教室♪どなたでもご参加いただけます

11月13日（水）16:30～17:30 場所：本館3階 わかば病棟カンファレンス室  
テーマ：糖尿病の運動療法 講師：烏帽子田佳穂（理学療法士）

11月27日（水）16:30～17:30 場所：本館3階 わかば病棟カンファレンス室  
テーマ：糖尿病の目の病気 講師：植田芳樹（アイセンター副センター長）

## ♪健康ワンポイント教室♪

11月26日（火）12:30～13:00 場所：本館1階 総合受付前  
テーマ：うつらないうつさない 冬の感染症 講師：梅田加洋子（感染管理認定看護師）

## ♪アラカンカフェ（男性の定年後の生活を考える集まり。予約不要でどなたでもご参加いただけます。）♪

11月30日（土）16:00～17:30 場所：真生会富山病院 管理棟2階 中会議室  
演題：定年準備 世話人：古谷、刀塚

定年までの総労働時間に匹敵する自由時間が定年後に手に入るのであるから、この時間を活かさないと勿体ないということです。

その土台となる健康は特に重要です。車でも機械でも使っていけば、部品が壊れて行きます。メンテナンスが必要になってきます。若い時は必要でなかった病院に通院するようになるのは、当たり前のことなのです。若いときは、無症状であってもこの時期に結果を現し始めるのが、生活習慣病です。これまで「血圧が高い、血糖が高い」と言われてきたが自覚症状がなく、なぜ薬を飲まなければならないのか、なぜ美味しい食事を減らさなければならないのかピンと来ないということがあるでしょう。生活習慣病の結果が、さまざまな血管障害となって現れることが多いのもこの時期です。

自覚症状のない時に、チェックするのが健診です。退職した後に、全く健康診断を受けなくなったという方をしばしば見ることがあります。「なぜこんなになるまで病院に来られなかったのですか」とお聞きすると、決まって「特に自覚症状がなかったから」という返事が返ってきます。悪性の病気の場合、自覚症状が出た時はすでに進行期です。無自覚の場合、多くの人は「自分だけは大丈夫」と思っているのです。車でも数年、車検を受けなければ、新車はともかく年代ものは、かならずバッテリーやブレーキや電気系統などどこかに故障となるところが起きています。定期的チェック（車検）は欠かせないでしょう。定期的な健康診断を退職後も受けられることをお勧めします。

定年準備は、40代から始まると言われます。ところが、50代でも定年後の生活をイメージしている人は少ないと言われます。仕事に精一杯の時は分かりにくいですが、10年はあっという間なのです。仕事に没頭すると、仕事以外の自分を形成しないままに、忙しく時間が過ぎていきます。定年が目の前にきてから慌てて、膨大な自由時間を持て余してはならないのです。その助走の時期が、40代から始まっています。日本人の男性は、特に仕事以外の生き甲斐、趣味もない人も多くあります。仕事が終わった途端に、自分のアイデンティティがなくなってしまうということが起きます。会社に守られている時は、気がつきにくいですが、退職したと同時に誰にも必要とされていない自分に気がつくというのは、つらいことです。自己と向き合い、本当は自分は何がしたいのか、生き方を問い直すことこそ、定年後を有意義に過ごすためには重要なことです。



アラカンカフェでは、定年後を有意義に過ごすために、学びや経験を語り合う場です。お気軽にご参加ください。

#### <お近くのクリニックに通院していただけます>

厚生労働省は、病状が安定した方にはクリニックなど「かかりつけ医」での治療を推奨しております。「真生会まで遠い中來ている」「薬をもらうだけなのに待ち時間が長い」と通院にご負担を感じておられる方はお住まいの地域の医療機関にご紹介（逆紹介）させていただくことが可能です。真生会富山病院は地域の先生方と協力し「地域と連携する医療」を提供したいと考えております。逆紹介のご要望は主治医や近くのスタッフにお申し出ください。