

「持病」

「持病持ち」という言葉がある。

「持病」とは、前から続いている病気や慢性的に抱えている病気とネットで回答があった。

私の場合、73才の時に転換期が来て

「大動脈瘤の手術」を境に体力が低下して諸症状が出始めた。

加齢による体力低下に大手術で免疫力低下が重なり

「眩暈、便秘、皮膚疾患」

が表面化した。

「眩暈」は、その後、「腎性貧血」と診断されて造血剤を服用して改善できている。

「便秘」もラグノスという腸に効く薬を服用して改善

「皮膚疾患」は加齢が原因ということで余り改善していない

そういう意味では「腎性貧血」が「持病」という感じだ。

しかし、他の方の様子は大変だ。

丁度、73才になった方は、最近、頭痛に悩まされている。

脳のMRIを撮っても怪しい箇所がなく、
血圧なども正常なので
医者に薬を頂いても余り効果がないとのことだ。

私は「整体」を薦めているが、
整体師も様々なようで、
単にマッサージ機具を置いているだけでもあれば
整形外科医院のリハビリで行なっている整体もあるようだ。

息子が通っている整形外科医院は
まず、医師の問診があって、整体師のリハビリ指導のようだ。

街の整体師では診断が出来ないので、
症状を聞くだけに留まっているようなので
大きな相違点になっている。

この方は内科にかかっただけなので、
一度、試しに整形外科のリハビリを試す価値はある
と思い薦めている。

一方、落語によく出る「癩」（しゃく）は、
もともと胸や腹に起こる急な激痛（さしこみ）の総称であり
内臓から出る危険信号でもあるようだ。

これは内科で治療する必要があるが、
症状が恒に出るとは限らないケースが多く、
また、一過性でしばらくすると治まることもあって
内科にかからない方も多いようだ。

私は、医者が原因を特定できない症状は
漢方薬のように総合的に治療する薬で時間をかけて治すか
整体のように施術で治す
の2通りだと思っている。

また、生活習慣で起こる場合は、
まず食生活の偏りを避けて、規則正しい生活リズムを維持する
の2点がポイントになると考えている。

私は自炊を行なっているので
できるだけ食生活の偏りが起こらないように工夫して
その上で規則正しい生活リズムを維持する
ように心掛けている。

また、一日のコリをとる為に
風呂上がりにマッサージ器で15分ほど揉み解している。

マッサージ器は本格的な物ではなくて

通販の1万円ほどで手に入るシート型の物で
リクライニングチェアに敷いて利用している。

ともかく、人は高齢化するといろんな症状が出て来るが
それを日常生活で緩和する努力が重要と思っており
例えば、胃腸に負担をかけない食事を心得るのも
その大きなポイントの一つだと考えている。

要は、それらを「当たり前」にして
「凡事徹底」する事がポイントだが、
これを持続できる習慣化が決め手になるので
「熱しやすく、冷めやすい」
の天邪鬼にならないように心掛けています。