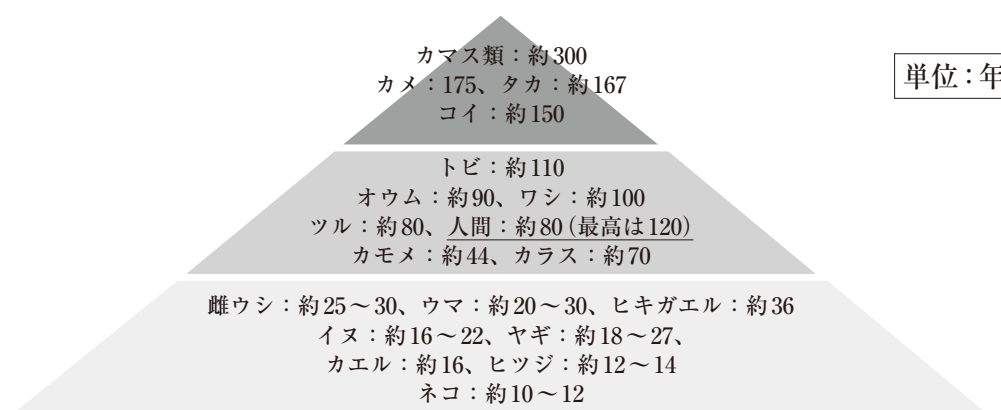


## 材木屋とエコ 環境 省エネ(第69回)

### 動物の寿命ランキング

(株)コバリン 奥澤 康文

高校の同窓会会報(H29年2月号)に、H28年10月、OBの小暮堅三氏(86歳、S25卒、医師)による講演会(演題は『間違いだらけの茶の間の医学とピンピン長寿のヒケツ』)の興味深い要約記事が載っていたのでその一部をご紹介します。今迄、私は人間の寿命くらいしか関心がなかったので大きなインパクトを感じた。インターネットでも同種の記事を検索してみた所、夥しい多種の内容でビックリしますが、暇なときには気分転換になること請け合いです。尚、小暮堅三氏のご高齢ですが、元東京都江戸川区医師会会長、日本女子プロゴルフ協会顧問等の要職にあり活躍中です。



人間の寿命が延びたとはいえ中間付近。過去約5,000年の文明、医療、栄養、環境整備等の賜物だと感慨深い。しかし、意外にも他の動物類は随分と生命力が強い。縄文時代の人間の寿命は、若年時の病死も多く、平均寿命が約30歳だったという。一方、哺乳類に比べ、鳥類の長生きが際立っている。毎朝、迷惑千万なカラスが70年とは実に驚きだ。人間はこの世の霊長類として高座に君臨しているが、恵まれた賜物が無ければ、ウマやウシと同じランクにいる訳だと思うと何だか複雑な気持ちになる。人間が文明を進化させる為に、これだけ地球環境をガンガンと壊しながら努力を重ねても、厳しい自然環境の中、粗食と生存競争に明け暮れる魚、鳥類等の足元にも及ばないなんて実に驚きだ。

#### ◆ゴルフ場の突然死はどこで起きるか？

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1) グリーン周りのアプローチミス     | 45% |
| 2) スタートホールのティーショット    | 12% |
| 3) 風呂場、入浴直後の3分以内      | 11% |
| 4) グリーン上のパッティング       | 8%  |
| 5) 二次会会場(ここからはゴルフ場以外) | 12% |
| 6) 帰宅途中               | 3%  |
| 7) その他(泥酔等)           | 8%  |

#### ◆突然死を起こしやすい人

- 1) 年齢 50歳前後、肥満体の人
- 2) ハンディキャップ 20以下~7
- 3) 寝不足の人
- 4) 几帳面で多忙な人
- 5) 面倒見の良い人

私は最近、ゴルフをやっていませんが、パッティングの時間が一番ドキドキ緊張しました。ゴルフに限らず、サッカー等のスポーツでも見ているだけで、ハラハラ、ドキドキの連続です。それが良いんだよという人がいるかもしれませんが、年齢が高くなるとリスクは上がってきますね。最後に、小暮氏は、自分の生きる指標として、「カキケケコ」、即ち、カ：感動、キ：興味、ク：工夫、ケ：健康、コ：恋心との事。大先輩のアドバイスに接して、60代の私もまだまだ頑張らねばと感じた次第です。

【健康と年金】 さて、還暦を過ぎる頃から急にこの話題が増えます。「男性の更年期障害」と「定年後の家計診断」の記事とが出ていました。健康寿命を延ばす為、適度な運動とストレス発散をすること。そして、できれば、65歳後も働き続ける事が必要であることがわかった。楽しく生きるはずの老後に、色々な不安や心配は絶えない。寿命が延びたことは喜ばしいが、やることも多くなっている。

### 男性更年期障害の仕組み

男性ホルモン(テストステロン)の低下

↓

LOH症候群

男性機能低下 (ED)

男性性の低下 (男らしさや攻撃性)

肥満  
内臓脂肪症候群  
(メタボリックシンドローム)

骨粗鬆  
(こつそしょう) 症

鬱・認知症  
など

高血圧

糖尿病

脂質異常症

協坂クリニック大阪の診察室

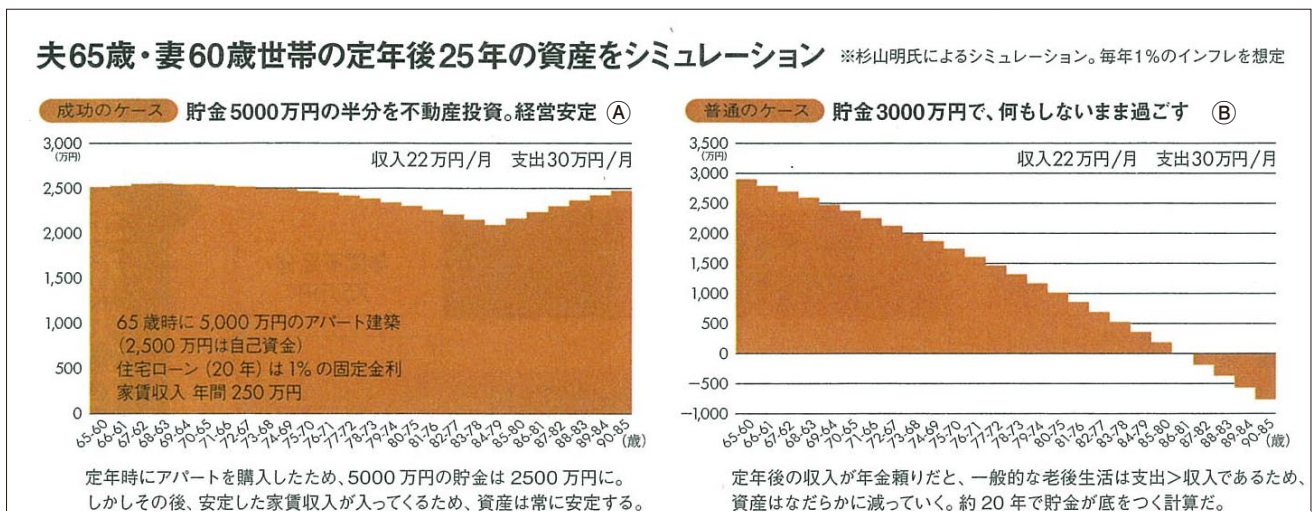
### 男性更年期障害のチェックポイント

- ① 総合的に調子が思わしくない
- ② 関節や筋肉の痛み
- ③ ひどい発汗、体のほてり
- ④ 不眠など、睡眠の悩みがある
- ⑤ よく眠くなる、しばしば疲れを感じる
- ⑥ いらいらする
- ⑦ 神経質になった
- ⑧ 不安感
- ⑨ 体の疲労や行動力の減退
- ⑩ 筋力の低下
- ⑪ 憂鬱な気分
- ⑫ 絶頂期は過ぎたと感じる
- ⑬ 力尽きた、どん底にいると感じる
- ⑭ ひげの伸びが遅くなった
- ⑮ 性的能力の衰え
- ⑯ 早朝勃起の回数の減少
- ⑰ 性欲の低下

※「LOH症候群診療の手引き」を基に作成

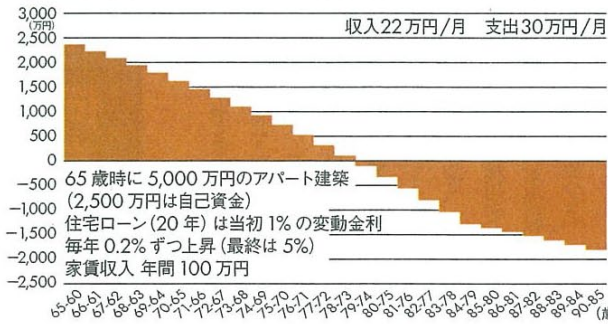
各項目について「なし」は1点、「軽い」2点、「中等度」3点「重い」4点、「非常に重い」5点とし17項目の合計が27～36点は軽度、37～49点は中等度、50点以上は重度。50点を超えていたら泌尿器科に行くことが推奨される

産経新聞 朝刊 2017年6月13日(火)



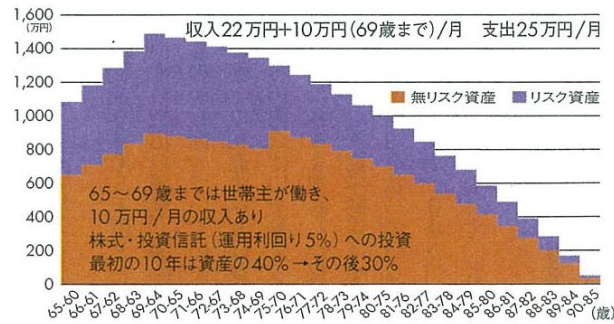
上記の「A」は高嶺の花。やはり、次頁の堅実な「D」を目指すしかないですね。

失敗のケース 貯金5000万円の半分を不動産投資。ジリ貧に ㉔



貯金の半分を使ってアパートを建てたが、経営がうまくいかず、資産は減る一方。80歳を待たずに資産ゼロになり、その後も負債額がふくらむ。

成功のケース 貯金1000万円しかないが、25年間をしのぐ ㉕



定年後の5年間は世帯主が働き、老後を通して堅実な投資を行うことで収入を確保。さらに節約して支出を抑えれば、資産の減る速度は遅くなる。

『PRESIDENT』2017年4月3日号より（私の愛読書の1つです。）

この話題は、最近、NHK始め多くのマスコミが取り上げており喫緊の課題です。インターネット内にも溢れています。バブル崩壊後の長期の低成長、少子高齢化の進展で、今や「老後の準備無」が4割との事。これからの企業経営の中にも影響が出て来ると思われる重要なテーマだと思う。

【6月の梅雨空に咲く花】新緑鮮やかな大宮氷川参道沿いにひっそりと咲いている可憐な花。やはり、演歌や歌謡曲の中にも美しい花や自然を題材にした不滅の名曲は多いですね。最近の週刊誌に、人間はのどから老いて行くので、カラオケ等で声を出すことは、健康寿命にとっても良いことだと書いてありました。当たり前のことの様ですが、平凡にやりつづけることが大事ですね。



「あじさい情話」(北島 三郎)、誰かが歌うのを聞くことがあります。この時期には最高ですね。そばに和服の似合う女性がいれば更にいい絵になります。



「くちなしの花」(渡 哲也) 努力の結果、やっと歌えるようになり喜んでます。近づく甘い自然な香りがします。日陰にひっそり咲く姿に感動です。

6月は、ゴルフのUSオープンで、松山英樹(25才)が感動的なプレーの末2位になった事。又、将棋の藤井聡太四段(14才)が公式戦28連勝(6/21現在)が光りました。どちらも明るいニュースで本当によかったです。

2017年6月11日(日) 記