



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第19回

どきどきの愛の障害

愛の賞味期限？

世界一の長寿国になった日本。しかし、その延びた時間を夫婦がいかに使うかが大きな問題となってきました。それは、高齢化社会の想定外の落とし穴なのです。偕老同穴を誓い合った仲なのに、時に時間は残酷な結末を見せることもあります。長寿と引き換えに、愛の賞味期限も表面化してくるのでしょうか。しみじみ考えさせられる問題です。3組に1組が離婚というシナリオの前に「愛情萎縮未病」としてとらえ、そのサインを見いだし対策を考えてみましょう。

「亭主在宅ストレス症候群」

「声がかすれて、どきどきするのです、お腹も張るようになりました」。中年の女性が私の外来を訪れました。胸部や胃のレントゲン、心電図、血液検査を行ってもこれという異常は見つかりません。いわゆる不定愁訴とわかったものの、その原因はなかなかつかめませんでした。「いつからその症状は出たのですか」「3カ月前からです」「3カ月前に何か生活上の変化はありましたか。お姑さんの介護とか、事件とか……」。この女性はそこからしばらく、ご主人が定年となり、一日中家に一緒にいることになったことの苦痛について話しました。「話もないし、食事も大変で、顔も見たくないのです」。このストレスは血圧の上昇、不眠、頭痛、便通異常、それに食欲低下へとつながっていきます。これが「亭主在宅ストレス症候群」です。

「やれやれ」と「これから」のリズムの違い

定年を迎えた男性と子育てを終えた女性で「やれや

れ」と「これから」という人生に対する価値観の食い違いが生じてきたのです。

女性は子育てを終え「さあ、これからは私の人生よ」と張り切り出したところに、「やれやれ、どっこいしょ」と、いつも家にいるご亭主に出くわし、世話をせねばならず急激な心のブレーキを感じたのです。さらに男性が家事一切できずに妻に頼っていると、次には「濡れ落ち葉症候群」に陥る可能性もあります。妻が買い物に出かけるにも「どこへ行くの、おれもついていく」と言い出します。雨で濡れた落ち葉の上を歩くと、べたべたと靴にまといつく経験が、みなさんにもあると思います。このことから、妻の行動をいちいち聞いてつきまとう定年後の夫のことを指して、濡れ落ち葉症候群といいます。対策のひとつは、夫に昼間は外へ出かける習慣をつけてもらうこと、そのためには妻の努力も必要でしょう。

もっと気楽な好奇心を

定年ともなれば男性も父・夫としての役割から解放され、もっと気楽に生きましょう。お互いにもう遠慮しないで言いたいことを言うようにしましょう。そして夫婦もお互いを元の男と女のパートナーとしての対等な関係にリセットするのも手ではないでしょうか。これから何十年もの長い老後を生きるのですから我慢は禁物です。自分の趣味をもち、できれば共通の趣味、友人などの話題が話せるのがいいですね。寄り合い、ボランティアへの参加、小さな集団の仲間との集まりなど、気楽な好奇心を忘れずに。たとえ喧嘩してもエ・アロール(で、それがどうしたの?)と言える関係になりましょう。

*エ・アロール：フランスのミッテラン元大統領が隠し子問題で記者から質問された時に発した言葉。渡辺淳一の同名小説あり。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平