

コラム

みやちゃんと ご一緒体験記

Vol.59

ビヨンド メノポーズ ～更年期以降の女性の生き方①～

「健康サポート薬局」ケイ薬局の薬剤師長として、HAP理事長その他として働くみやちゃんの活動は多岐にわたりますが、女性の健康支援の中では特に「更年期」の問題を専門としていて、更年期を快適かつ楽しくすごせるように「幸年期（更年期）カフェ」を運営し全国各地で開催される講演会にも多く出席してきました。これまでの講演会の内容を詳しく知りたい方は、HAPのHPに掲載されているコラムをご参照ください。

※「いざ！！ 幸年期（更年期）講座へ。山川美月が潜入体験」

<http://www.hap-fw.org/izakounenki/index.html>

更年期とは閉経の前後10年間をさします。52歳で閉経した女性の場合は、47歳～57歳の間が更年期ということになります。生理の症状がそうであるように更年期の症状も個人差があります。人生百年といわれる現在、50代後半で更年期を無事に卒業すると、今度は老年期の仲間入りとなり、生理中でも更年期中でもなかった症状がいろいろな形で表れてきます。

例えば百歳まで生きるとすると、57歳で更年期を終えた女性は、その後の43年間を「老人性」云々とよばれることの多い加齢症状とつきあうことになります。長いつきあいだった生理用ナプキンをつける必要がなくなり経済的にも精神的にも楽になったかと思うと、今度は尿もれ防止用のパットやパンツなどが必要になります。

先日、歌手の橋幸夫さんがアルツハイマー型認知症を公表されましたが、82歳という年齢ですから仕方がないのかもしれませんが。元気澁瀬とした高齢女性の好事例だっ

た（現在もですが）作家の佐藤愛子さんは101歳ですが、やはり認知症を公表されています。年齢をかさねると認知症のリスクは確かに高くなります。

最近、みやちゃんは活動を共にする仲間たち（多くが更年期前後や老年期）がバーンアウトしているように感じ、彼女たちを励ますための企画をたてています。おもったら即実行、その一つが本コラムです。みやちゃんが発信したメッセージを一部ご紹介します。



今日の一言(って毎日とはかけないと思いますが)
皆様は 1.01の法則と0.99の法則 をどうとらえますか？

「1.01の法則」

1年間毎日101パーセント、1%努力をプラスした場合

1.01の365乗 ⇒ 37.78

「0.99の法則」

1年間毎日99パーセント、1%努力が不足した場合

0.99の365乗 ⇒ 0.03

多分HAPの総会で色々苦勞を口にされた方たち、それを耳にした人たち、みなたぶん真面目で、誠実で、患者のために、そして粗相なく日々薬剤師業務に関わっている方たち。

1日にちょっとだけ努力すると1年で38倍の成果が得られる。1日ちょっとひいて1%さぼると0.03になってしまう。この言葉をみると 努力しないとだめで 努力しないと成果はないという塾の宣伝のようになってしまいます。

でもふと立ち止まって、1日0.1手を抜くだけで1年後には苦勞が0.03になっている 気持ちの重さが軽くなっている。そんな風に思ってみてはどうでしょうか。

8時から23時まで働き詰めとしても、お昼の30分 HAP 講座の日の90分を思いっきりおいしいお茶やコーヒーを飲みながら、「そーだよそーだよ頭に来ちゃうわよ」などといやなこと吐き出して深呼吸してみる時間。そこでまた必ず覚えて何かやらなくっちゃなんて思わなくてもその波にふれているだけで自分を取り戻せるってことかもしれません。



昔は60歳の女性だと「オバアチャン」と呼んでいたような気がします。昔と違って現在は百歳前後でもお元気で若々しい方が多く、本当に長寿社会になったなーと実感しております。

世の中的に60歳で定年退職される方が多いようですが、薬剤師や看護師など資格をもった方々は自分が希望する年齢まで仕事をされています。90歳をこえた現在も看護師として働く方のニュースをご覧になった方は多いのではないのでしょうか。わりきった仕事観をもった若い世代の方々と違いますので、身体の衰えはあっても長年の習慣でまじめにきちんと働くことが<クセ>になっている世代ともいえます。

人類の歴史上、「人生百年時代」なんていうのは存在しなかった！ しかし日本国内においておきている。そんな時代に生きている私たちは、生きるチャンスに恵まれたのですから幸運といえます。憂鬱になる必要などなく「生き直し」ができると思えば、なんだかワクワクしませんか！？

以前、私は本シリーズでVol.7【更年期はメンテナンス次第で幸年期！】というコラムで更年期について触れました

http://www.vividlady.com/miyahara/column/miyacyan_07.pdf

たかだか10年ほどの更年期が「幸年期」なら、その後の老年期は光り輝く「光年期」です。元気潑刺とした方々が近くにいればそれだけで刺激になることでしょう。ということで、人生百年時代で一番長い老年期をいかにイキイキと過ごすか、とびきり元気な方々とみやちゃんとのトークやパワフルなみやちゃん自身のインタビューなどを取り上げていきますので、ご期待ください！

