

コラム

みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.34

新しい日常を生きる⑬ ～変化を受け入れる需要力と変化ケアの重要性～

女性のライフステージでは、生理、更年期、老年期など折々の変化を認識し身体と精神のケア（または、メンテナンス）をしていかなければなりません、メリハリがついていますから、ある日突然、症状が出現しても備える余裕があるのではないのでしょうか。ご存じと思いますが、「更年期」現象は女性だけでなく男性にもおこります。

“みやちゃん”こと宮原富士子さんがナビゲートするHAPオンライン講座では、コロナ禍でリアル開催ができなくなって以来、多くの講座を定期的に行っています。順天堂大学の堀江重郎先生を講師にお呼びして開催した2回シリーズ（6/11、8/24）「男の更年期を語り考えるcafe」では、男性が生涯を通して自他共に魅力的であるために男性ホルモン＜テストステロン＞がいかに大事で、それを維持しどう健康長寿に活かすかをわかりやすく話してくださいました。

大変興味深いお話でしたがスペースがありませんため要点のみの紹介になりますが、このテストステロンは血圧と同じで日によって変わる、高い人ほど長寿で、ストレスなどで減少すると更年期症状がひどくなる。そして、コロナ災禍の中で仕事や大事なものをなくしたりすることで生じるストレスでテストステロンが減少し不調を訴える男性が多くいるそうです。さらに、テストステロンが高い人ほどコロナワクチン効果が高いとの事。ならば、普段からテストステロンがあがるような生活を心がけたいですね。つまり、男性の人生はテストステロンとのマラソンレースということです。

先日、ネットでハリウッドのスター俳優ジョン・トラボルタが、愛妻のケリー・プレストン（女優）を乳がんで亡くした（享年57歳）云々という記事を目にしました。しかも、ジョンはケリーと結婚する以前に交際していた女性（女優）も同じく乳がんで亡くし、さらに過去にはケリーとの間にできた長男を16歳の若さで失うという不幸な経験をしています。一時期ファンだったこともあり人ごとに思えず、つらい辛い時期を過ごしていると思うと心が痛みます。残された子どもたちと共に深い悲しみを乗り越えて行って欲しいものです。

生きていく上では大事な人たちとの別れがつきものですが、グリーフケアはデリケートで回復に時間がかかります。喪失感をもたらすストレスが身体におよび調子を崩してしまうのです。最近、私の友人もコロナで大事な家族を亡くされました……。

現在、私達が対峙しているコロナ禍による不調は深刻そのものです。薬局や在宅診療で患者さんと接するみやちゃんは、次のように発信しています。

***** 宮原富士子 (2021-9-12付FB) 投稿 *****

【コロナ災禍と受援力と変化ケア】

コロナ禍では、身近な方が亡くなり喪失感がそんじょそこらに点在し、一方で身の回りに被害がなかった人はまるでコロナ禍などどこにもないような発信をする人もいて、この落差が大きいことが、人の気持ちを荒立て一発触発の中に地域があるような怖い感じが蔓延しています。

なってみないと周りに大変な状況や亡くなるということがないと実感がわかないような 世間の風潮や、メディアの報道や国政地方行政の発信の仕方を大いに反省し、次の新興感染症の対策にあたらねばならないと思う今日この頃です。特に今回、功を奏したのはやはり地域の住民同士、分かり合えるもの同士のつながりでしたね。それをお互いに探しあい、求めあって受援力を高めていく必要があると思います

【変化ケアが大事です】

歩かなくなったので、足腰弱まった 足腰痛くなった 骨折した
人と話さなくなったので、認知力が低下した 声が出なくなった
家のみしすぎてメタボになった 悪化した

色んなことがおきています。ここから脱皮して新たな生活習慣を気付いていくための 【変化ケア】 が大事ではないかと思っています。これこそ個別ケアです。薬局はそういう場所としても適しているかもしれません。お話ししましょう！

変化ケアはリスクの多い世の中を生きていく上で常に心がけていかなければなりません。

物事をあるがままに受け止め、変化に対応していくしなやかさや図太さがサバイバルの必須アイテムのようです。男女ともに生きるって大変、だからこそ姿勢をよくして胸をはっていきましょう！！