

# 薬や病気のあれこれニュース

鹿屋市立南小学校学校薬剤師 鶴田総宏

## ④ 不老不死の薬

西遊記に登場する邪悪な怪物たちが、三蔵法師を襲うシーンは有名である。三蔵法師を食べると不老不死になると信じられ、幾度となく三蔵法師の身に危険が降りかかる。

世界の名作物語や日本の昔話に登場する不老不死の薬は、生きる人達の夢であり、希望でもある。物語の素材に使われることで読者の関心を引くのはもっともなことだ。

現在、不老不死の薬は現存しないが、せめて長生きしたいと誰もが願う。奄美諸島や沖縄県といった地域に長寿の方が多いのは事実である。

では、長寿（長生き）の秘訣とは、と報道記者から尋ねられ共通することは、まずくよくよしない、毎日が粗食、体を動かす、といった事である。

世界的にも有名な長寿地帯である中華人民共和国南西部に位置する、ある民族は規則正しい生活と軽い農作業で毎日を送っている。食生活が粗食で家畜の豚を適度に摂っている。

沖縄の食生活が、この民族と似たようなものだ。緑黄色野菜をふんだんに使い、豆腐や豚肉の消費量が多い。穀物類が少ないので味噌汁を飲むこともあまりない。そうすると塩分の摂りすぎがないので、高血圧などによる血管障害で亡くなる方が少ない。

統計的にみると、やはり食生活が長寿としてのウエートを大きく占めている。

野菜や豆腐に適度の脂肪。これらの長寿食を基本に、適度な運動で人体を活性化する。短気なヒトや気性が荒いヒトは、ストレスが溜まりやすく血管や心臓に負担がきやすいので、くよくよしない楽天的な考え方が好ましいでしょう。

健康管理を常に心がけておくことや気持ちの持ち方しだいで健全なからだを保つことができると言われている。自分の努力と気持ち。それが不老不死にもっとも近い薬なのでは。