

環境企業「DOWAグループ」が相次ぎ引き起こす深刻な環境汚染

# 実業界

# 9

The Analytical  
Magazine  
for Economics

2012

毎月1日発売

昭和27年2月28日第三種郵便物認可  
毎月1日発行 平成24年9月1日発行 第1003号

## 「エーザイ」 グローバル競争で岐路？ 危ぶまれる買収疲れ

- 「ヤフー」  
サーバー子会社  
データ消失の“後始末”
- 元社員から  
給料未払いで提訴された  
東大発祥バイオベンチャー  
「EC」の惨状



どんな人であれ、加齢に抗うには限界がある。

年齢（よわい）を重ねることに、誰もが言い知れぬ不安を覚えるものだが、その本質は、喪失への本能的な不安だろう。

まったく同じものではないが、同質の不安は、病気になる時、後悔が入り混じった感情として強く感じる。健康のありがたさではないか。何かを大事なものを失わないために、我々は、別の何かを自ら捨てねばならない、それが年齢を重ねるといふことの一つの現実であろう。

年齢を重ねるといふと、何かお年寄り向けの話のように聞こえるかもしれない。が、私はむしろ、今はまだ丈夫なカラダを持ち、お年寄りに比べれば日々活動的に暮らしておられるミドル層にも一考を促すつもりで、今回のコラムを書いている。

## 十 未病の憂い

歯科医が語る現代版養生訓

とはいえ何も難しい話ではない。捨てるべき「何か」というのは、悪い習慣だったり、誤った考え方だったり、嗜好の問題だったり、極めて身近なもの、日常的なもの、習慣化しているものだ。

そうした悪弊とサヨナラすれば、より健康的に歳を重ね、さらには、心身両面で豊かな老後を送れるのだ。若さを保つため、老いを遅らせるために「何か」をしなければならぬ、と深刻になってしまふのは、足し算でものごとを捉えているからで、発想を百八十度転換し「引き算

的な思考で、自らのカラダ、さらには「生き方」そのものと向き合ってみても良い。

特に引き算的思考で過ごしていただきたいのは、働き盛りの四十代、五十代の皆さんだ。

程度の差はあろうが、四十代～五十代というのは、性別を問わず、カラダの変調が現れる時期。

二十代、三十代の時のように、ムリが利かなくなつたご自身のカラダと向き合う絶好の機会だ。

カラダの変調は、言わば「身から出かけているサビ」だ。

早めにサビ止めをすれば、働き盛りに大病を患うなどという人生最大のリスクからその身を遠ざけることにもつながる。

サビ止めに効果的なのは、暴飲暴食を改め、食習慣を改善していくことと、カラダの新陳代謝を促し、心身ともにストレスフルな環境からの一時的な「逃避」を図れる適度な運動が何よりだ。

すでに本稿で何度か紹介したが、ストレスフルな環境が「日常」となると、その影響は、必ず（歯の）かみ締め過ぎ、

という症状として現れる。

何となく気分がすぐれない、慢性的に疲れが抜けない、という方は、歯科医でマウスピースを作ってもらうのも良い。

かみ締めは就寝中にヒドくなり、その症状は確実に悪化していく。肉体的な若さを保つというのは、一年ずつ歳を重ねることに誰もがその劣化に向き合わざるを得ず、抗うことは難しい。

だが、ココロの若さは、前述している「引き算的思考」で、相当程度保ちえるものではないか。

加齢に抗うアンチエイジングではなく、上手に、丈夫な心持ちで歳を重ねる「ナイスエイジング」を提唱したい。

ナイスエイジングを意識して生活すれば、働き盛りの突然死、などという悲劇もかなり減るのではないか。次号では歯の健康とナイスエイジングについてお話したい。

（次号に続く）

## 顎関節症

## ドライマウス

## 舌痛症

東京歯科大学  
亀井 英志  
Kamei Hideshi

ストレスは

見える！

すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくとも歯を食いしばっている。…心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては「噛みしめ」が原因だった』をお読みいただきたい。「未病」の原因をまとめた良書です。

亀井英志(かめいひでし)

1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

