

気持ちの年齢「主観年齢」で 若さを保とう！

篠崎 辰夫

皆さんコロナのワクチンは、そろそろ接種を終えた頃かと思います。これでひと安心、と思いきや、再び感染が急拡大し、さらに緊急事態宣言下の「強行五輪」でこの先どうなるか、全く見通せなくなりました。もうワクチンの集団免疫に頼るしかありません。

ある会員からワクチン接種後の副反応について、次のような情報提供がありました。

『 コロナワクチン接種の 2 回目が 2 日前に終わりほっとしてます。一回目は、針をさした時のチクッだけで何も起きなかったのに、二回目は重症化するってネット情報で言われているとおり、①寝る時に接種部を下にすると一回目より強く感じる痛み、②だるさ・倦怠感、そして遂に③発熱が出現してびっくり、エッ俺もか？って。頭はボーとはしてたけど関節や頭が痛い訳でも無く我慢できる程度だったので解熱剤などは飲まずそのまま、どんな風になるのか観察を試みた結果、また発熱に関しては、昨年から起きてる間中、気づいた時に、体温測定を行っているので、今回の測定値をグラフ化して検証した結果、①接種してから丁度 24 時間後から発熱し②平熱 36.5 度の +0.7 度の最高 37.2 度で③発熱時間は 6 時間続き、その後平熱に戻った事が測定データから判明した。6 時間の発熱の間、せっせと抗体を造ってくれたと考えれば、感謝しか無いが、確かに二度目の後は重症化した。自ら体を張って証明したので、ネット情報を納得。』

厚生労働省の調査によると、発熱、頭痛、倦怠感などの全身反応は、1 回目接種よりも、2 回目の接種で頻度が高く、年齢が上がると頻度が低くなる傾向が見られるとのこと。従って、副反応が強いということは、「体内年齢」がまだ若いということかも知れません。皆さんの副反応は如何だったでしょうか。

ところで今、ちまたには「〇〇年齢」といった言葉があふれています。「体力年齢」「精神年齢」「血管年齢」「肌年齢」「脳年齢」「内臓年齢」「足腰年齢」「見た目年齢」……。これらは気持ちの年齢を表した「主観年齢」と言われるもので、脳の機能に影響を与えることが近年の研究で証明されています。主観とは自分ひとりだけの考えのこと。自分が「老けている」と思う人は脳も老化しやすく、「若い」と思う人は脳も若いそうです。

実年齢はごまかせないが、主観年齢は自分で決められます。タニタの体重計で「体内年齢」が毎回「65 歳」と出る。もともとメーカーが低く出るように設定してあるようだが低く出て悪い気はしない。今この「体内年齢」と「実年齢」を足して 2 で割った年齢を、自分の「主観年齢」と勝手に定めています。まだまだ「後期高齢者」ではないのだ！

心の持ちようで、脳の健康や若さを保てるのなら、誰もが心がけたいもの。「人生 100 年時代」といわれる中、いかに健康に人生を楽しむかのヒントにもなりそうです。

次回、「心の持ち方」とその方法について、いろいろ考えてみたいと思います。

(2021/07/23)

この「人生 100 年時代を考えるシリーズ」のコーナーに皆さんの投稿を募集します。日頃心がけ実践していることや体験、考え方などをぜひ投稿下さい。