

「ピンピンコロリ」という言葉をよく
存知でしょうか。

人間の寿命がそれぞれ決められて
いるとしたら、その天寿を全う
する寸前までピンピンしていて、寿
命が尽きたある日、コロリとあの世
に旅立つ。

これが「ピンピンコロリ」。いわば、
万人が望む理想の人生だと思いま
す。

確かに、周囲
の老人介護の
実態を見てい
ると、皆さんが
そう思いたくな
る気持ちもよく分か
ります。



家族のことを考えてみても、長
患いをするともなく、認知症に
ならず、ある日コロリと逝った親
は、どれだけ子どもに感謝される
ことでしょうか。

「うちのおやじ、最期までボケな
いで死んだよ」

「偉い人だね。それに比べてうち
なんか寝たきりでもう十年だも
の、参っちゃうよ」

こんな会話を実際に耳にする

機会も多くなりました。まさに

「ピンピンコロリ」は今や「子孝行」
の典型なのです。

これは日本だけでなく、先進諸
国においても同じことです。人に
世話になりながら生きる時間が
短ければ短いほど、素晴らしい人
生の終焉だと言われています。

八十数年元気でいて、四十五秒
で死ぬ。これがヨーロッパでは理想
の最期だそうです。

日本の現状を考えますと、四十
五秒ではあまりにも短すぎます。
子どもたちや兄弟、友人にも知
らせることを考えあわせると、
伏せてから一週間で亡くなること
ができたなら、立派なピンピンコロ
リだったと言えるのではないでしょ
うか。

ですから、
その瞬間が訪
れるまでは、認
知症にならずに元気で



いることが大切なわけです。どう
か皆さん、これからの人生、ボケ
ることなく、いつまでもお元気で
てください。

副院長 八鍬秀之

これは足の動脈硬化症の典型的な症状です。閉塞性動脈硬化症
という病気です。特に高齢の男性に多くみられます。閉塞性動
脈硬化症は下肢の動脈硬化が進み、動脈が狭くなったり、つまつた
りして、十分な血液が流れなくなる病気です。そのため、初めは
足が冷たく感じたり、皮膚の色が悪くなります。進行すると、数十
メートル〜数百メートル歩くと、下肢の痛みで歩行ができなくなり
ます(間欠性跛行)。さらには安静時にも痛みが出現
するようになり、重症になると下肢の皮膚
潰瘍や壊死にまで至ることとなります。



予防は、まず生活習慣の是正が基本です。タバコは血管を収縮さ
せる作用があります。禁煙は必須です。基礎疾患があれば、厳格な
治療が必要です。

足の保温、保護、清潔が大切です。入浴・足浴は血管を拡張する
作用があり、血流改善が期待されます。また清潔になり

感染予防にもなります。血行を促進することは、
疼痛を緩和し、感染を予防することになります。

足浴は37〜38度で15分、39〜40度で10分が目
安です。知覚障害のある場合は熱傷に注意す
ることが必要です。特にホットパックは要注意
です。また靴下などで、足の保護を心掛けましょう。



歩行も大切で、歩くことで血流が増加し、血行が改善されま
す。足の症状がでる前に一休みしながら、繰り返し歩きましょう。
足の痛みがでるまで歩くのは逆効果ですので注意してください。
禁煙と日常生活の注意で閉塞性動脈硬化症の進行を防ぎましょ
う。