

長寿と笑顔の秘訣



2月3月と長崎での漢方相談をお休みにして、20年のお付き合いがあるお客様の元に出向いて出張面談していました。

太田東西薬局がオープンしたのは、1997年4月。
今月で17年になります。

それよりも前。東京の漢方薬局に勤めていた頃からのお客様。
若干27才の新米薬剤師を信じて続けてくださったのです・・・涙

今月号は、二人のお客様をご紹介します。
20年前の絶不調の病苦から、いかにして健康でお元気になられたのか？
論より証拠
健康で長生きしたかったら、“その道の達人”に学ぶことですね！

表紙の写真は、2月に卒寿(90)を迎えられたあいちゃん。
90才とは思えない肌のツヤ、足腰の強さ、そして頭の回転の速さ！

20年間、電話でやりとりしていますが、会話に全く支障がありません。
「さすがに耳が遠くなったなあ~」「さすがに記憶力が落ちたなあ~」
全く感じさせません。バリバリの茨城弁が、実に心地よい(笑)

では、そのあいちゃん。人生90年、全く病気知らずの健康体だったのかと
いうと、そんなことはありません。それなら私との出会いもありません。

あいちゃんは50代から婦人科、胃、甲状腺と度々手術をしておりますして
60代はその後遺症もあってか、めまいが頻発してウツっぽくもなった。
病院に通っても一向に体調が良くならない。そんな時、産後に漢方を飲んで
いたことを思い出したのが、“漢方人生”のはじまりでした。

卒寿のお祝いに茨城まで出向いて、インタビューして来ました。

「90まで生きれると思っていました？」

「とんでもないよ。60代の時は、70までは無理だろうと思ってたよ」

「では、どうして90まで到達できたんでしょ？」

「せんせ~の漢方のおかげだっぺ」

「いや、あいちゃんと同じ漢方でも、亡くなっている人もいますよ？」

「う~ん、家族のおかげだなあ~みんな良くしてくれるから」

「ほかに長寿の秘訣は何？」

「元気な若い人と付き合うようにしているよ。病気の自慢話、お金の不満話
誰々が死んだとか不幸話ばかりする人とは、付き合わないようにした」

「あいちゃん、20年の電話のやりとりで、愚痴を言わないね？」

「愚痴と悪口は言わないで生きてきた。姑さんからさんざん言われたから。
自分がされて嫌なことは、人にはしない。だから家族みんな仲が良いよ」

その時、娘さんたちが

「ばあちゃんは、60代の人たちがおしゃべり仲間だもんねえ~

自分から出向いて行って、自分から声をかける。好奇心ばあちゃんだよ」

翌朝のチェックアウト、ロビーで「あれっ、あいちゃん、どこ行った？」
周囲を見渡すと、お土産ショップの店員さんと談笑していました。

再び、娘さんたち

「ばあちゃんは、すぐお金使うんだよねえ~(笑)」

「あいちゃん、ケチじゃないんだね？」

「葬式代だけ残して、あとは孫たちに小遣いあげたり、娘たちに何か買ってあげたり、適当に使っているよ」

再び、娘さんたち

「ばあちゃんは、じいちゃん（夫）に仕えながらも、自分のモノは結構昔から買ってたよねえ～（笑）」

なるほど、だからあいちゃんは
20年も漢方が続くのかあ～！
そして、あいちゃんのこの一言、
正直うれしかったなあ～



「漢方なんか止めなさい！と言ったお医者さんや
漢方なんか飲めるお金があっていいわね～と
イヤミを言った人たちが先に死んでいったよ～（笑）」

あいちゃんからの学び

『若い世代と付き合う』『愚痴・悪口を言う人とは付き合わない』
『好奇心』『社交的』『家族を大切にする』『自分にお金を使える』

続いては、先月東京で面談した、もうすぐ
喜寿を迎えるみよちゃん。
天下の東大病院でもなかなか回復しない
SLE（膠原病）の相談でした。
そんな時、私が勤めていた漢方薬局に
足を運ばれたのがご縁のはじまり。
以来、20年間、1日も欠かさず
服用されている皆勤賞？みよちゃん！



「どうして私の漢方を続けてくださっているんですか？」

「だって、せんせいの漢方で元気になったんだから！」

「私、計算したんですよ。漢方薬代1年で30万円、20年で600万、
そんな大金を私に使って来てくださったのかあ～って」

「何おっしゃっているんですか、せんせいのおかげで今の私の健康が
あるですよ！家族みんな感謝しているんです。これ、見てください」

と言って、私の目の前に差し出されたのは
金婚式の記念アルバムでした。

そこには、みよちゃんご夫婦の結婚式から今日までの50年の写真が編集されていました。娘さんたちからのプレゼントだそうです。

そして、みよちゃんから感激の言葉をいただきました（涙）

「このアルバムを作ってくれたのは娘たちですけど、このアルバムがあるのはせんせいのおかげなんです。ほんとうに、ありがとう・・・」

あまりにも嬉しかったので
次は日本酒で乾杯！しました～
みよちゃんも、いける口のように(笑)



難病を克服し、20年前よりも元気になった
みよちゃんにその秘訣を訊いてみました。

「全快には漢方以外に、何がよかったですか？」
「家族です。このアルバムにもあるように、家族でいろんな所に旅行しました」
「ご主人と笑顔の写真が多いですね？」
「はい、仲良しです」
「水を差すようですが、昭和6年生まれの方というのは、一般的に頑固で、出不精で、ケチで、外面良しの内弁慶が多いと思うのですが？」
「主人は私の言うことを、ハイハイと素直に聞いてくれますので」

「一緒に写ろう、と言ったら、素直にこれも？」
「はい、迷わず(笑)」
「愉快なご夫婦なんですね！」
「ささやかな楽しみですけど、週1回夫婦でおしゃれして居酒屋に出かけています」
「今度、生まれ変わるとして、またご主人と一緒にになりたいですか？」



「はい・・・(恥)」

みよちゃんからの学び
『何のために漢方を続けているのか？それは健康のためである。
そしてその健康は人生の喜びのために、家族の喜びのために必要なもの。
生きる喜びがあるから、健康でありたいと願う。そう願うから漢方が続く』