

一 生 青 春



1. 少子高齢社会を迎えて

2025年問題として早くから問題となっている、団塊の世代が後期高齢者を迎える時が間もなくやってくる。医療の面からも、経済的な面からもいろいろな問題が山積している。個人的にどう対応したらよいのだろうか。総論的には担当部署ごとに真剣に討論されているがなかなか最良の対策は出てこないこのような状況で各論的に個人としてはどう対処したらよいのか考えを述べてみたい。

2. 一生青春

我々が入局した昭和40年頃は80歳というと超高齢者で近づきがたい雰囲気があった。自分がその年齢になり年とったなあと思うことはあまりない。実感がない。周りが昔に比べて若返り、80歳代でも50歳位の気持ちである。高齢者の自覚がない。今年の初頃にあった迫田晃郎先生のお別れの会の記念品の中に小さく「一生青春」と刻まれた小さな文字が目についた。生前迫田先生の口から直接お伺いする機会はなかったが、先生が市医師会病院の院長でおられた頃や、その後開業での生活を見ていて、いつも一生青春の気概を持って生活しておられたのではないかと想像する。

また、つい先日のNHKの放送で、宮崎在住の87歳の高齢の方がサーファーとして生活を楽しんでおられる。

目標を持つ、楽しみを持っていると話しておられた。

北区・上町支部 相良 有一

3. 青春とは

松下電器を立ち上げられた松下幸之助氏が座右の銘にしていたのが以下の言葉である。「青春とは心の若さである。希望と信念にあふれる勇気に満ちて日に新たな活動を続ける限り、青春は永遠にその人のものである」と述べている。

結婚式の披露宴でお祝いの言葉として聞いたことのあるサミュエル・ウルマンの詩がある。サミュエル・ウルマンはドイツ系のアメリカ人実業家、詩人でこの詩を発表している。「青春とは、人生のある時期ではなく、心の持ち方を言う」と述べている。「青春」という詩の冒頭の部分である。岡田義夫氏の訳詩である。少し長い詩であるが全文を引用したい。

青春とは人生の期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。優れた創造力、逞ましい意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こういう様相を青春というのだ。

年を重ねただけでは人は老いない。理想を失うときに初めて老いが来る。歳月は皮膚のしわを増すが、情熱を失う時に精神はしほむ、苦悶、猜疑、不安、恐怖、失望、こういうものこそ恰も長月日のごとく人を老いさせ、精氣ある魂をも芥に帰せしめてしまう。年は70であろうと16であろうと、その胸中に抱きうるものは何か曰く、「驚異への愛慕心」空にひらめく星晨、その輝きに似たる、事物や思想へ対する歓迎、事に対する剛毅な挑戦、小児のごとく、求めてやまぬ探求心、人生への歓喜と興味

人は信念と共に若く 疑惑と共に老ゆる

人は自信と共に若く 恐怖と共に老ゆる

希望ある限り若く 失望と共に老ゆる

大地より、神より、人より、美と喜悦、勇

氣と壮大、そして威力と靈感を受ける限り人の若さは失われない。

これらの靈感が絶え、悲嘆の白雲が人の心の奥まで蔽いつくし皮肉の厚氷がこれを固く閉ざすに至れば、この時こそ、人は全く老いて神の憐みを乞う他はなくなる。

松下幸之助氏もサミュエル・ウルマンも青春とは心の持ち方だと言っている。

4. 病気をすることは不幸なことだろうか

病気をすると、なぜ自分だけこんなに不幸なのだろうと落胆するのは当然である。病気をしないことに越したことはない。しかし本当に病気をすることは不幸なことであろうか。時々考えることがある。私も沢山の病気をしてきた。高校では肺結核で1年休学もした。その時は非常に残念で悲嘆にくれた。以前どこかで書いたこともあるが、父方の叔父が「今の1年は将来の財産になるよ」と慰めてくれた。しかし素直に聞く耳を持たなかった。「叔父の馬鹿たれ、なんでこの悩みがわかるか」と反発した。しかし最近考える。自分で病気をすると病人の気持ちが自分の事として理解できる。叔父はこのことを教えてくれたのだと理解できるようになった。

医療従事者は死がない程度の、大きな病気を経験したほうが良いのではないかと思えるようになった。病気はしないに越したことはない。自分の不摂生から病気をする人はとんでもないが、防止できない病気もある。

5. 予防

鹿児島大学第2内科の佐藤八郎教授の額が県民総合保健センターのロビーに掲げてある。「予防に勝る治療はない」と。全くその通りで、あまり神経質になる必要はないが予防可能なものは予防し、早期に対応すれば、癌といえども恐れることはない。

今度千円札の肖像として使用される予定の北里柴三郎は東京医学校在学中に「医学の使命は病気を予防することにある」と確信。予

防医学を自身の生涯の仕事にすることに決めたという。

医師になりはじめは病気を治すを中心勉強してきたが、しだいに予防医学の大切さを理解するようになり、乳癌検診、胃癌や大腸癌の検診、禁煙運動に力を入れてきた。

では、予防医学とはどんなものがあるのかよくわからない。1次予防、2次予防、3次予防と分けて考えるが、なかなか予防医学の範囲は広い。「予防医療のすべて」という教科書が目についた。今から予防医学も少し勉強してみたい。

6. フレイル

気持ちはいつまでも若いつもりでいるが、肉体は年相応に老いてゆく。受け入れざるを得ない。鹿児島大学心身内科学教授の乾明大先生のフレイルのパンフレットによると5つの項目を挙げ、3つ以上の項目にチェックが入ればフレイルと診断できるという。

なかなか疲れが取れにくくなったり
食欲がなく、やせてきた気がする
歩くのが遅くなったり
力がいらなくなったり
出かけるのが億劫になった

私は4つがあてはまる。立派なフレイルの状態だ。今からでも遅くはない。つとめて体を動かしてフレイルの進行を予防しなければならない。気持ちと身体状況の乖離を認識しないと厄介なことになる。

7. 終わりに

松下幸之助氏の座右の銘やウルマンの詩にもあるように青春とは心の持ち方であり、退職後の高齢期の過ごし方も変わってくるのではないだろうか。心の持ち方で青春はつづく。病気やフレイルの状態を受け入れつつ、可能な限り予防して、新しいことに挑戦していきたい。シニアの生活の最終目標はピンピンコロリであろう。