

<h1>自己啓発推薦書</h1>		2022年 9月5日 発行者 矢木信男
書名	「80歳の壁」和田秀樹著 幻冬舎新書	発行日 2019/9/14
<p>1 推薦理由—本書は、80歳で目の前に現れる壁を越えていくヒントを提示している。突き詰めるとそれは、老いを受け入れ、できることを大事にする、という考えだ。では、具体的にどのようにすることが大事にすることなのか、を語ってくれる。</p> <p>2 キーセンテンス</p> <p>(1) 80歳からの人生は、70代とはまるで違ってくる。どのようなところが違ってくるのか？ <u>昨日までできていたことが今日はできない、という事態に何度も遭遇する。</u>体の不調も多くなり、がん、脳梗塞、心筋梗塞、肺炎など、命にかかわる病気も発症しやすくなる。<u>「生老病死」(しようろうびょうし)の大きな壁</u>が、怒涛のように押し寄せてくるのである。</p> <p>(2) 「幸せな晩年」と「不満足な晩年」の境目になる考え方とは？ <u>それは「老いを受け入れ、できることを大事にする」という考えである。</u>「幸せ」とは、本人の主観によるものである。つまり、自分がどう考えるかによって決まるものだ。例えば、自分の老いを嘆き、あれができなくなった、これだけしか残されていない、と「ないない」を数えながら生きる人がいる。かたや、自分の老いを受け入れつつ、まだこれはできる、あれも残っていると「あるある」を大切にしながら生きる人がいる。どちらが幸せか？ <u>そして、80歳を超えた人は高齢者ではなく、「幸齢者」である。</u></p> <p>(3) 85歳を過ぎた方のご遺体を解剖すると、ほとんどの人の体にガンが見つかる。高齢者になれば誰の体にもガンがあるということである。では、高齢者でガンが見つければ手術したほうがいいのか、しない方がいいのか？ <u>その解答は、80歳を過ぎたら我慢をしない、という生き方である。</u>「ガンにならないために」と食べたいものを我慢したり、好きなお酒やタバコを控えたりする傾向があるが、<u>高齢者は、すでにガンを持っていることが多い。だったら、ガンにならないための我慢は意味がない。好きなものを食べたり飲んだりしながら生きるほうが、むしろストレスが少なくていい、楽しく生きられるのではないか、</u>と思う。我慢してストレスを貯めるより、<u>好きなことをして気楽に生きる生活のほうが、免疫力が高まることが分かっている。これがガンの進行を遅くするのである。</u></p> <p>(4) 人はなぜ、認知症になるのか？ 答えはとてもシンプルだ。<u>年を取るからだ。認知症は病気というより「老化現象」に近いものであり、年を取ると誰にでも起こる症状である。</u>筋力が衰えて運動ができなくなったり、肌にシワができたり白髪になったりするのと同じである。だから、今のうちに、<u>どんどん好きなことをして、楽しく生きることである。代り映えのしないつまらない生活をしていると、脳の働きは鈍る。反対に、新しいことや好きなことをすると、脳は刺激を受け、活性化する。これによって認知症の発症を遅らせることは可能である。</u></p> <p>(5) 定められた正常値を絶対視して、患者が薬による不調を訴えても「数値が悪いので」の一言でおしまい。そんな医療が行われている。この事実から、どんな選択が考えられるか？ <u>その一</u></p>		

つは、「医師の話をうのみにしない」という選択である。 医師は患者には薬や健診を勧めるのに、自分ではやりたがらない。それは、おそらく「薬や健診は寿命を大きく延ばすものではない」ということを経験的に知っているからだと思う。「小さなガンが見つかった」と言って手術を勧める。その結果、患者は薬漬けになり、ガンと一緒に臓器の一部も切り取られたりする。 高齢者になったなら、それは逆に、不調や寿命を縮める原因になりかねない。

- (6) **病院に行かなくなったら、死者数が少なくなったという事実がある。どんな事例か？** まず、2020（令和2年）年は、新型コロナの影響で病院に行く人が激減した。 コロナ感染を恐れて少々の不調は我慢したのだろう。その結果、意外な現象が起きた。日本人の死亡者数が減ったのだ。 つまり、病院に行かないほうが、死なないという皮肉なことが起きた。もう一つの例が、北海道夕張市の例だ。 夕張市の住民の半数が高齢者で、高齢化率日本一と言われた町だ。病院は命を守る生命線だと思われていた。が、2007年に夕張市は財政破綻し、市立総合病院が閉院され、171床あったベッド数は10床に減らされ、専門医もいなくなった。結果は、「ガン、心臓病、肺炎」で亡くなる人は減り、高齢者一人当たりの医療費も減った。ベッドは空きがでるほどになった。死亡する人の数も、以前とはほぼ変わらなかった。 その答えを探すことは、現代の高齢者医療が抱える問題を浮き彫りにし、解決策につながる。
- (7) **夕張市の市民では、三大死因の「ガン、心臓病、肺炎」は減ったのに、全体の死亡人数は変わらなかった。つまり、他の原因で亡くなる人が増えたということだ。その原因とは？** それは「老衰」だった。老衰は病気ではなく、少しずつ体が弱って死ぬことだ。 「天寿をまっとうした死に方」と言っている。老衰の場合、多くは家庭や老人ホームで息を引き取ることになる。
- (8) **80歳を迎えるような高齢者にお勧めしたいのが、闘病ではなく、「共病」という考え方。病気と闘うのではなく、病気を受け入れ、共に生きることだ。なぜか？** ガンの細胞を薬で攻撃したり、手術で取り除いたりするのではなく、それを「手なづけながら生きていく」という選択である。 「病気とわかっていながら闘わないのは敵前逃亡だ」などと思う人は、こう考えたらいかがであろうか。「逃げるが勝ち」と。高齢者に必要なのは「勇ましき」より「穏やかさ」で、「ガンと闘ってくれる医師」ではなく、「ガンで苦しめぬ方法を共に考えてくれる医師」だ。
- (9) **患者は医師の言葉に傷ついたり、苦しんだりする。下手に治療を断れば、行く病院がなくなり、「医療難民」になることさえある。では難民にならないために、どうしたらいいか？** ドクターショッピングをして、自分の考え方を受け入れてくれるかかりつけ医を探すしかない。 つまり、「患者が医師を選ぶ」という選択である。 どんな晩年を望むかによって、選ぶ医師や病院も当然違って来る。見て、話して、安心できる医師を「自ら求める」という発想である。
- (10) **「医療についての自己決定」が大事である。他人任せにしないことだ。具体的に言えば、どういうことか？** 今回のコロナ禍は自己決定ができなくなった最悪の例だ。 コロナに感染した高齢者は人工呼吸器を装着され、見舞いも禁止され、家族に会えぬままに亡くなった人が大勢いた。これはめっちゃくちゃな話だ。この国では患者の生き方より医療の事情を優先するのだ。
- (11) **80歳の壁を乗り越えていくには、いかによい医師を選び、よいつき合いができるか、が**

大きなカギを握っている。どんな医師を選べばいいのか？ 最も簡単な見分け方は、薬について話をしてみることである。薬とは「体調をよくするためのもの」だから、もしも薬を飲んで具合が悪くなるなら、それは悪い薬である。量を減らしたほうが体調がよくなるなら、減らすのが正解なのである。それなのに「これはよい薬だから」とか、「薬をやめて死にたくないでしょ」などと取り合ってくれないなら、その病院はやめたほうがいい。一方、患者側も、医師の言われるまま薬を飲んだり、勝手に減らしたりするのではなく、素直に話をすることが大切だ。

- (12) **患者の話を聞かず、一方的に「薬を飲み続けよ」というような医師には、どのようなことを言えばよいか？** 「私がこの薬を飲み続けて、長生きできるデータはあるのですか？」と問う。データなどないはずである。にもかかわらず「動物実験ではこう」とか「海外の論文では」などと言うのなら、「日本では大規模な比較調査をやっているのですね？」と言いうことだ。日本と欧米では食生活が違う。しかも日本人の方が長生きだ。そこに動物実験や海外のデータを持ち出してくるのは「臨床を知らない」と告白しているのと同じで患者を診ていないのである。
- (13) **医師選びでは、医師との相性も大事だ。つまり、嫌な医師とはつきあわないことだ。なぜか？** 診察の度に暗い気持ちになったり、気疲れしたりするような医師とは、付き合わないことが賢明だ。相性がよくない。病院との見分け方は、待合室に入った瞬間にわかる。明るい感じがするなら医師が患者ときちんと向き合っている証拠だ。反対に、どんよりと暗い感じがするなら、避けた方が無難だ。強調しておきたいのは、世間的な名医より、自分にとっての「明医」を見つけることが大切だ。「私の最期を看取ってほしい」と思えるようなら相性は最高だ。
- (14) **多量の薬を飲み続けたら、どうなるか？** 体に大きなダメージがあるのは明らかだ。なぜなら、薬は毒でもあるからだ。特に高齢者になるほど多剤併用の害が明らかになっている。ただ、すべてをやめる必要はないが、日常生活の活動レベルを落とさないよう、最小限の薬にとどめる。これが高齢者の、薬との正しい付き合い方である。
- (15) **なぜ、医師は、血圧や血糖値やコレステロール値を下げようとするのか？** 答えは、アメリカ型の医療原則を適用しているからだ。アメリカ人の死因の第1位は心筋梗塞で、血圧や血糖値やコレステロール値を下げるのが長寿につながる。ところが、日本人の死因の第1位はガンであり、アメリカと事情も病気の構造も違っている。それなのに、アメリカ型を取り入れている。これもおかしい話だ。だが、それが日本の医療の現状である。
- (16) **コレステロールについては、この数値を下げるとどのような問題がでてくるか？** コレステロールを材料にしてつくられる男性ホルモンも減ってしまう。男性ホルモンは心身の維持に必要不可欠な成分で、これが減少すると、元気や意欲がなくなってしまう。筋力が低下したり、感情が不安定になったりもする。男性ホルモンは人間が若々しく、元気でいるためには、とても大事である。血圧や血糖値、コレステロール値を下げることは、動脈硬化には効果的だが、活力が奪われたり、ガンのリスクが高まったりするわけである。
- (17) **特に80歳を過ぎるような高齢者は、手術の必要はないと思う。なぜ？** 年を取れば取る

ほどガンの進行が遅くなり、転移もしにくくなるからである。ならば、何もせず、放っておけばいい、というのが私の考えだ。今後も少しずつ悪くなっていくだろうが、一気に悪くなるとは考えにくいからである。ガンの治療は切るにしても化学治療にしても、体へのダメージは甚大で、体力も大きく落ちる。特に高齢者は元のような生活ができなくなる確率が高くなる。

- (18) **ガンを切ったほうが長生きなのか、切らないほうが長生きなのか、この答えはわからない。なぜか？** 日本の医学界が大規模な比較調査をしないからだ。切ったほうが長生きする場合もあるし、切らないほうが長生きする場合もある。しかし、経験的に言うと切れば元気は確実になくなる。ほとんどの場合、ガンと一緒に臓器の一部を切り取ることになるからである。例えば、胃ガンは胃を半分とか3分の2ほど切除することはざらにある。若い時ならまだしも、80歳を過ぎて臓器を切り取られたら、これまでのようには生活できないことは明らかだ。
- (19) **高齢者がガンを切り取らないほうがいい理由は、他にもある。それは？** 年をとっているほど、ほかの臓器にもガンがある可能性があるからだ。一つとっても、ほかのガンがすぐに見つかることは十分にあり得る。実際に浴風会病院の剖検では、85歳を過ぎればガンのない人はほとんどいない。
- (20) **今の80代には、「健康診断の走り」の世代で、健診を絶対視する傾向が強い。健診は60代くらいまでは大きな意味を持つが、80歳過ぎの高齢者にはほとんど役に立たない、と思っている。なぜか？** 「正常」と「異常」の境界線についてであるが、数値は人それぞれで、体質や環境によっても違う。若者と高齢者では違うし、性別でも、職業によっても違う。正常値でも病気になる人、異常値でも病気にならない人もいる。数値が悪いから長生きできないという、エビデンス（根拠）も日本にはない。つまり、どこまでが正常で、どこからが異常かは、個々人によるもので、80歳を過ぎて元気に生きている人は、それ自体が「健康（正常）なエビデンス」なのだ。それなのに、医師が患者を診ずに数値を見て診断を下したらどうなるか。正常値にするように指導し、薬を出したらどうなるか、答えは明らかで、それまでの健康や元気が損なわれてしまうのである。
- (21) **「2022年2月8日までのコロナ累計死者数1万941名のうち、最も多いのは80代以上の59%、次いで70代が23%、60代が9%と年齢が高い順に続く」と朝日新聞に報道された。なぜ、80代以上の方が、コロナにやられてしまうのか？** それは、高齢になるほど免疫力が弱い、抵抗力が弱いからだ。高齢者には持病を持っている人が多い、という理由も挙げられる。これは風邪で死ぬ人もインフルエンザで死ぬ人も同じである。世間では「ワクチンこそが希望」と喧伝されたが、本当はワクチンではなく、免疫力を高めることも大事だったわけだ。だが、正反対の「自粛」という対策が推奨され、結果的に高齢者は免疫力を落とすことになった。これだけでなく、脳の機能や足の筋力まで弱まってしまったのである。
- (22) **糖尿病の人はアルツハイマー型の認知症になりやすいと言われている。しかし、これは大いに疑問で、私は、糖尿病の治療が、アルツハイマーを生んでいると考えている。なぜか？** 浴風会病院では、「糖尿病の人とそれ以外の人では、生存曲線は変わらない」とわかっていたので、「高齢者の糖尿病は積極的に治療しない」という方針をとっていた。すると、「糖尿病の人

のほうがアルツハイマーになりにくいということが次第にわかってきた。浴風会で3年間の遺体解剖で、糖尿病でない人のほうが、糖尿病の人の3倍の確率でアルツハイマー型認知症になっていた。九州大学の福岡県久山町モデルの長期研究で、「糖尿病の難治例、つまり薬やインシュリンを多量に使わなければいけないケースほどアルツハイマーになりやすい」と結果が導き出された。つまり、医学界の定説とは正反対のことが実際に起きている。

- (23) **明日死んでも後悔しない人生の時間の過ごし方では、3つのムリを止める。その3つのムリとは何か？** ①薬の我慢、②食事の我慢、③興味のあることへの我慢、である。①の薬の我慢では、前に述べたので割愛する。②食事の我慢をやめるでは、「食べたい」と思うのは体が求めている、とも考えられる。高齢者は臓器の働きが落ちるため、これが欲求を生んでいる可能性がある。例えば、塩分がそうだ。体が塩分を欲しがるのは、高齢者の腎臓は塩分を排出し、血中の塩分不足を起こす。すると低ナトリウム血症（血液のナトリウム濃度が不足した状態）が起こりやすくなるからだ。食べたいものを我慢してダイエットなど自ら寿命を縮める行為であり、栄養不足は、確実に老化を進める。体の声を素直に聞く。80歳を過ぎた高齢者には、これが一番の健康法である。
- (24) **「楽しいな」とか「面白そうだな」と思うなら、自分にブレーキをかけず、どんどんやってみたらいい。なぜか？** 何かに興味を持つということは、脳が若い証拠である。実際、それを実行することで、脳は活性化し、体も元気になる。それは男性ホルモンから見ても明らかで、年を取ると、体内の男性ホルモン量は自然に低下する。が、男性ホルモンの多い人のほうが元気であることは医学的に証明されている。男性ホルモンはたんぱく質の多い食事や運動習慣によっても、ある程度保つことができる。例えば肉には男性ホルモンの材料となるコレステロールが含まれており、肉を食べる人のほうが元気を維持できる。
- (25) **年を取った時の最大の財産は、「思い出」だと思っている。なぜか？** 人間は年と共に少しずつ体が弱り、行動範囲が狭くなる。最後はベッドの上で過ごす日が多くなる。そんなときに支えになるのは、「あのときは楽しかった」という思い出だ。もし、あなたが残せるほどのお金を持っているのなら、思い出にお金を使う、あるいは自分の幸せのためにお金を使うのがよいと思う。子どもに残してもろくなことはないからである。
- (26) **年を取ると感動が薄れる。なぜ、感動が薄れるのか？** それは、脳が衰えるのではなく、自分の経験知が上がったからだ。年を取れば取るほど、脳は強い刺激を求めるようになる。たとえば、若い頃は「箸が転んでも可笑しい」と言われるように、「見る・聞く・する」が何でも新鮮に感じられた。ところが、経験を積んでいくと次第に慣れてきて、感動が薄れてしまう。
- (27) **世間では、年を取ると、脳が衰えて感動できなくなると思われているようだが、それは大きな間違いだ。正しくは、年を取ると経験知が上がり、レベルの高いものを求めるようになる。どうするか？** レベルの高いものを求めようとすると、それ相応のお金がかかる。心を満たすためにお金を使い、思い出を残す。これが高齢者の資産活用である。
- (28) **80歳以上の高齢者によい運動とは？** ウォーキングくらいがちょうどいい。お散歩である。1日30分くらい歩くのが理想的である。1度に30分歩いてもいいし、朝・昼・夕に1

0分ずつ、合計30分でもかまわない。可能なら少し速度を上げて、手を振って歩いてみるといい。散歩には意外な効果があり、自然の光りに当たると、セロトニンという脳内物質が分泌される。この物質は、「幸せホルモン」と呼ばれ、心の安定、頭の回転をよくする機能がある。

(29) **認知症とうつ病は、見わけがつきにくいところがある。どのようにして判断しているか？**

来院の方に2つの質問をしている。一つ目は「ちゃんと寝ていますか？」と、もう一つは「食欲はありますか？」である。答えが「眠れているけど、夜中に何回も目をさます」と言うなら、うつ病の可能性が高い。うつ病による不眠は、寝つきが悪い「就眠障害」より、眠りが浅い「熟睡障害」のほうが多いからだ。また、食欲では「何を食べても美味しくないとか「食が細くなった」と言うなら、うつ病の可能性が高いと診る。

(30) **なぜ、うつ病になってしまうのか？ 原因は2つある。一つは「心因」と、もう一つは「身体因」である。**

「心因」とは、妻や夫に先立たれたとか、ペットが死んだとか、今回のコロナ禍のように趣味が途切れたなど、心の拠り所をなくしたような場合だ。「身体因」とは、外出しなくなってセロトニンが不足したとか、食事が偏って栄養素が不足しているなど、体に由来する場合である。心因と身体因共に、「心と体が動かなくなること」はうつ病の大きな引き金になる。その意味でも、自分がしたいことをするのはとても大事なことである。

(31) **昔の悔しい思いが蘇り、その感情に支配されたり、過去の悪い感情に囚われたりしている人は、「忘れよう」という思いが強いため、かえってそこに意識が向き、どんどんつらくなる。どのような対処法があるのか？**

忘れようとするのではなく、「ほかのことに目を向ける」というのが正しい方法である。つまり、記憶を消そうとするのではなく、新しいことを上書きするのだ。面白そうだなと思うことをしたり、楽しいことをしたりするのは、心を安定させ、穏やかに日々を過ごすためにも、理にかなったことなのである。

(32) **認知症には3つの段階がある。その3段階とは？ 最初に、「もの忘れ」から始まる。その次に起きるのが「失見当識」で、場所とか時間の感覚が悪くなり、道に迷うとか、今の時間がわからなくなるという現象がおきる。例えば、夜中に起きたのに朝だと思って外出しようとしたりする。「失見当識」の次に起きるのが「知能低下」だ。人の会話がわからなくなるとか、本を読んでも読めない、テレビを見ても意味が分からないということだ。**

(33) **大切なことは認知症と診断されることではなく、認知症の進行を遅らせることである。どうすればよいか？**

認知症の進行を遅らせる最良の方法は、頭を使ったり、体を動かしたりし続けることだと考えている。その根拠となるのは、私が、茨城の鹿嶋で認知症の患者を診ていたが、その結果、鹿嶋の人のほうが認知症の進行が遅いということに気づいた。その理由は、患者の行動にあった。杉並の患者たちは、認知症と診断された途端に、家族が「恥ずかしいから」とか「危ないから」と言って、家に閉じ込めてしまう傾向があった。一方、鹿嶋の患者たちは、変わらぬ生活を続ける人が大勢いた。自宅の外をうろうろ歩いても近所の人が連れてきてくれるし、体も動くので農業や漁業を続けられる。体で覚えたことは認知症になっても、変わらずにできるわけで、行動すれば体だけでなく、頭も使う。これが認知症の進行を遅らせている理由だろうと確信している。脳は無数の細胞がネットワークを構築して働いている。繰り返

返し行動すれば何歳になっても新たなネットワークを新設できる。つまり、新たな才能も獲得できるというわけである。