

健康医学推薦書

2022年
11月17日
発行者 矢木信男

書名 「80歳の超え方」(老いは怖くないが、面倒くさい)
和田秀樹著 廣濟堂新書

発行日 2022/7/10

1 推薦理由—『どういう人が老いても元気ですか』と聞かれたら、好奇心をなくさない人だ」と言う。あらゆることに関心をなくさず、何が起きているか、見つめて考えることである。そのためには、日々何をするか、それを具体的に解説してくれている。ぜひ、実践してみよう。

2 キーセンテンス

- (1) **認知症よりも「うつ病」のほうが怖い。なぜ?** うつ病の人は、自分はダメだとか人に迷惑をかけていると考えて本当につらそうにされる。高齢者の場合は、うつから脳の萎縮が始まり、認知症になる場合がある。なぜなら、不安が多いとそのことばかり考えて、好奇心をなくしていくからである。脳細胞も使われないと機能低下をする。脳細胞が好きなのは、好奇心とわくわく感である。「不安」は老化を早めるだけで、何の役にも立たない。
- (2) **今では、老年期は70歳からにしたほうが実情にあっているが、老年期の課題は何か?** それは「統合」である。死について意識する年齢になり、過去を回顧し自分を受け入れ、もう一度自分を統合していく時期だ。人の幸せは、地位の高さやお金ではないのだなと痛感する。地位の高い方が、老年期の危機から抜けきらず、自分は不幸だ、こんなはずではないと亡くなっていく。一方、それほど華々しい人生ではないけれど、自分なりによくやると納得し、家族にお礼を言って旅立っていく人もいる。自分を統合するとは、自分を受け入れていくということである。
- (3) **「病気になる」「認知症になったらどうしよう」「車の運転をしいのか」など悩んでいる男性がいた。この男性は不眠症以外にも不安が多かった。検査の結果、「大丈夫」と伝えても納得しなかった。なぜ、この男性は多くの不安を抱えるのか?** その原因は、前の自分と比べてしまからである。「できなくなった」と考えていると、不安はつきまとう。今楽しめることを探してみる。今の自分を認める。不安に思うようなことは実際にはなかなか起こらないものだ。だから、不安に思っている時間ももったいない。不安からうつ症状へいくのも怖いことである。
- (4) **「若い」は急に襲わない。ゆっくり下り坂をおりていく。かりに80代で認知症になるとしても、あなたらしく生活するために70代を大事にしてほしい。放っておけば「若い」は加速する。早めに枯れないように、自分に水を上げていくことだ。どんな水か?** その水は好奇心かもしれない。精神科医の長谷川和夫氏のように「デイサービスとは、どんなところかな?」と何でも見てやろうという精神の人は、確かに強いのだと思う。
- (5) **「できることはやり続け、できないことは仕方がないとあきらめる」とは、どういうことか?**
Aさんは、読書家であった。銀行を退職し、本さえあれば俺は生きていけると言っていた。が、目の病気になり、本を読むのが困難になった。1年後、彼はとても元気にしているとのことであった。本を読むのは諦めたそうだ。もっといい方法が見つかったという。そのいい方法とは、

図書館で目の不自由な方のための音訳データを利用し、「本を聞いて」いるそうだ。散歩しながら本が聞けるので、毎日2万歩も歩いて、すっかり元気になっているということであった。また、視聴覚障害の人の集まりにも顔を出して情報をもらってくるようになった。何かをあきらめたかわりに、新しいものを手にしたようだ。「できなくなった」と嘆くより、そこはあきらめて何かほかのできることを探してみることである。手芸がダメなら、歌を歌うとか、今までやってこなかったことに挑戦する。

- (6) **私たちは、もう少し人に頼ってもいいのではないかと** 「一人で病院へ行くのは不安だから、一緒に行ってほしい」と子どもに願います。「町に行くついでに、車に乗せて行ってくれないか」と隣りに願います。そういうやりとりがあってもいいと思う。あなたは自分の老いをしっかりと楽しみながら生き、ヨボヨボになっている姿を見せつつ、頼るときは人に頼ることだ。そうすれば、次世代も心構えができてくるというものだ。
- (7) **高齢者はボケるくらいがちょうどいい。なぜ？** 年をとったら、切れ者、できる人からは降りよう。少々、ボケているほうが、かわいいと思う。「ボケとは、なんだ。失礼ではないか！」と怒る方もおられるが、はっきり言って威張る高齢者は嫌われ者になる。よく、地位の高い人が認知症になりやすく、農家の人や職人さんは認知症になりにくいなどといわれる。はっきりした統計はないが、これまで診てきた方を見ると、そういう傾向があるかもしれない。「あんなボケた人の行くところなど行けるか！」と言ってデイサービスに行きたがらない。そして、そういう生活を送るとよけいに認知症が進んでしまう。高齢者になったら上手にボケるということも大事にしていきたい。
- (8) **「子どもに返るのも老いの特徴」であると。子ども返りは、心の解放にもつながる。どういうことか？** 少しずつ大人の責務から降りていくことだ。見栄やプライドを捨てて世の中を眺めてみると、高齢者の目には新しい世界が広がることもある。俳句や川柳の世界では高齢者が面白いものをつくる。忙しかった時は空や花を見る暇もなかった。高齢者になって、美しいものは美しいと世界を新鮮に見直してみる。これは子どもに返った精神だからできることだ。
- (9) **脳トレをすすめられたら、「もう十分にボケているから、好きなことだけをやらせてちょうだい」と断ったらいい。なぜ？** 脳トレの効果はあまり実証されていない。認知機能の低下を防ぐことに有効なのは、人との交流である。そして、自分のことをアウトプットしていくことである。デイサービスは、まさにこの交流とアウトプットの場である。「このドラマが面白かった」などと周囲の人たちに感想を漏らす。そんなお喋りが楽しめるように工夫してほしい。
- (10) **「ちょっとした旅が必要である」とは？** 旅は遠くに行くことだけではない。日常からちょっと切り離された場所に行くことも旅である。新しいカフェに入ってみる、電車で桜のきれいな公園へ出かけてみる、祭りや市場に出かけ、パンや野菜を買うだけでも贅沢な気分になれる。旅はまわりにいくらでも転がっている。年をとると、世の中を知った気になってしまうことがある。自分がそう思うようになったら、脳が凝り固まっていっている気がついてほしい。
- (11) **行くことのかなわぬ未知な土地への憧れを持つことは、いくつになっても大事だ。なぜ？** 世界中だけでなく、あなたの住む地域にも知らない場所、未知な空間、歩いたことがない裏道

がある。「ノマドランド」(2021年アカデミー賞受賞映画)の放浪者になれないまでも、毎日「どこに行ってみようかな」と考えるだけでもよい脳トレになるはずである。

- (12) **相手の親切を引き出すのが、「ボケ力」である。どういうことか?** 道を教えてあげたり、席を譲ってあげたり、荷物を運んであげたり・・・人はちょっとした親切をすると気持ちがいいものだ。接客のような仕事をしている人でも同じなのかもしれない。だから、老いたら、親切にされる隙をあたえて持つことも大事かもしれない。「人になど頼りたくない」「人に声を掛けるのは恥ずかしい」と思う方もいるであろう。老いたら一歩ひいて、ありがたく親切を受け、感謝する姿を見せることも次世代につなぐ、「ボケ力」だと思おう。

- (13) **物忘れするようになったら、工夫が必要である。どんな工夫があるか?** 自分を過信せずに、思いついたこと、予定、人の名前、あらゆることをメモする。付箋(ふせん)に書いて貼っておく。5年日記や10年日記もいいかもしれない。日記にあった人、日々の雑事、種を蒔いたことなどを書いておけば、あとで、「去年は今頃こんなことしたんだ」と思い出す。家族や知人の誕生日や命日も記しておけば、毎年忘れることもない。これも習慣である。亡くなるまで続ける人は多くいる。書くというのもアウトプットであり、それ自体がよい脳トレになるというメリットもある。

- (14) **仕事を引退して、新しい場所に参加するときに気をつけることがあるが、何か?** それは「能ある鷹は爪を隠す」ことである。若い時はすごかったという話は、あまり強調しないほうがいいかもしれない。高齢者に求められるのは、すごい人より一緒に働きたくなる穏やかで気の利く人である。能力はその半分 くらい伝えて、「なにせ年ですが、気持ちだけは若いので、新しいことも挑戦します」「少しボケていても宜しく」とニコニコしていたほうがいいのだ。

- (15) **「フレイル」とは何だろうか?** フレイルとは、老化にともない身体が虚弱状態になっていることである。病気となり寝込んで心身が弱るだけではなく、今までと同じように暮らしているはずなのに、気づかれないうちに虚弱になっている場合もある。このフレイル状態は、適切な対応をすれば、もとの機能を回復できるほど持ち直し、健康を維持していけると老年医学では考えられている。

- (16) **では、自分がフレイルになっていないかどうか、チェックしよう。フレイルには5項目の基準があり、このうち3項目に該当するとフレイル、1項目か2項目だとその前段階フレイルといわれる。その5項目とは?** ①体重減少:病気でもなくダイエットもしていないのに、体重が減っていく。年間4.5キロ以上減った。②疲れやすい:何をしても面倒だと思ひ、やろうと思ったことができない。③歩行速度の低下。④握力の低下。⑤身体活動の低下。フレイルは徐々に起こってくるので、自分でも気がつかないことが多い。

- (17) **意欲の低下は気持ちの問題だけではない。「何をしても楽しくない」と思い始めれば、うつ病の入口に向かうこともあり、うつ症状でひきこもっていると認知症へと移行することもある。意欲低下の原因の一つは?** 「セロトニン」の減少がある。セロトニンは別名「幸せ物質」といい、人に幸せな感覚をもたらすものである。「今日は楽しかったな」と感じる日が少なくなっていないか。昔の自分とは大分違う。そこはあきらめて、昔の自分と比較することはやめる。

- (18) **セロトニンを増やすにはどうするか？** 肉を食べることが一番である。セロトニンの材料というのが「トリプトファン」という**アミノ酸**である。それを多く含むのは肉である。肉を毎日食べることで、セロトニンが生成され、意欲低下の防止につながる。ただ、肉にはコレステロールが多く含まれているために、避けているという方もいる。確かにコレステロールは、動脈硬化を促進し、心筋梗塞のリスクになるといわれている。基準値が高いとすぐにコレステロールを下げる薬を出される。
- (19) **だが、実際は、コレステロール値が高い人のほうが長生きをするという研究もある。なぜ？** コレステロールは男性ホルモンの原料となり、男性ホルモンの中でも、特に「テストステロン」という物質が「意欲」と関係している。男性ホルモンというと「性欲」というイメージがあるが、性機能だけでなく他者への関心や集中力をもたらししてくれる。男性ホルモンは元気の素だ。
- (20) **もう一つは、太陽の光を浴びると、「幸せ物質」のセロトニンがつくられる。どうやって？**陽に焼けるほど日光浴をしなくてもよい。天気がいいときは家の周りを散歩する。ベランダでコーヒーを飲むなど、陽を浴びる習慣をつくることだ。一番いいのは、ウォーキングである。特に不眠の人には、外に出てウォーキングすることをすすめたい。
- (21) **健康にも前頭葉にもいいことは何か？** それは、笑うことである。笑うことは全身の健康にいい。笑うと筋肉を使う。手術の後に笑わせると、「傷が痛いよ。笑わせるな」と言われるのは、そのためである。高齢者施設では、「笑いヨガ」というのをやる。ただ、「ワハハハ」と笑う。お互いの肩を叩き合いながら笑って身体を動かす。終わると、みな「疲れたね」と肩で息をしている。心理学では「悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しい」というような、表情が感情に影響するのは、「表情フィードバック仮説」と言われている。「笑うと福来る」というが、笑うと福（前頭葉や細胞の活性化）も楽しさも来るのである。
- (22) **でも、一人で「笑いヨガ」はできないし、どうしたらいいか？** 都会では、寄席に一度は行ってみよう。値段は3000円くらいで映画よりは高いが、半日遊べる。何がいいかというと周りが笑うとつられて自分も笑いが出てくるからだ。だんだん気持ちが楽になり、舞台上に「よ、日本一」と声を掛けたくなる。笑っている内に心も楽しくなる。表情フィードバック仮説が起こるのである。
- (23) **元気でいるコツは、「脳と身体は使い続ける」、これを覚えておくことだ。そのため、すすめたいことは何か？** 子どもに戻って時間割をつくることである。食事の時間を決める。忙しくても食欲がなくても、毎日同じ時間に何かを胃に入れることで調子が整う。お日様の出ている時間に散歩する。趣味の時間を決める。外出した日はあれもこれも欲張らないでゆっくり休む。生活するということはルーティンだらけだ。ゴミを捨て、洗濯し、掃除する。ゴミ屋敷になってしまうリスクというのは、実際に私たちの中に潜んでいる。特別に変わった人の話ではない。だから、ルーティンを大事にし、自分らしく生きていくための生活習慣をつくるべきである。
- (24) **ガンのいいところは、突然死がほとんどないところだ。逆に、元気だった人が急に死んでしまう病の原因は、心疾患と脳疾患がトップである。そのための予防としては？** 心臓ドック

はやってもいいと考えている。心臓ドックは、造影剤を使ってコンピューター断層撮影装置（CT）で撮影する。カテーテルを使わず、心臓の周囲を囲む血管（冠動脈）が詰まりそうになっているところが発見できる。もう一つは、脳ドックも受けていいと思う。これは磁気共鳴画像装置（MRI）という機械を使い、色々な角度から脳の画像を見ることができ、脳内の血管の状態を見ることが出来る。これは認知症の発見の目的で行う人が多いようだが、脳動脈瘤（のうどうみゃくりゅう）を見つけることもできる。動脈瘤が破れると、くも膜下出血になるが、今の時代でもかなりの確率で突然死の原因になる。脳ドックでこれが見つかれば、カテーテルで破れないようにすることができるし、血圧のコントロールをしてリスクを減らすことができる。

- (25) 「妻に先立たれて元気をなくす男性、夫に先立たれて元気になる女性」と言われることを聞くと、男性はどのような考えや行動が必要であろうか？ それは、一人でも楽しめるスキル、家族だけに精神的に依存しないスキル、他者と交流するスキルも必要なことだと考える。例えば、生物学者で歌人でもある74歳の永田和宏氏は有名な歌人の河野裕子さんを64歳で亡くした喪失感から立ち直ろうと、東海道を歩いたという。「なぜ歩くのか」と聞くと、「達成感がある」と答える。時間を見つけては歩き続け、3年越しで京都から日本橋まで歩いたという。歩きながら、歌を考えるとアイデアを考えるわけではなく、無心に歩く。「歩き通すのが目的」と言って、デイパックを背負い歩く。家事もほとんどやらなかったし、生卵も割れなかったと言う。今は、味噌汁をつくり、洗濯を自分でする。一つ一つ家事を覚える男性の姿があった。次は「中山道を歩くかな」と言っていた。自分の精神安定に必要なものを考えていくことである。
- (26) 永田和宏氏が歩くことで達成感を得られたように、自分が元気になる行動を持っておくことをすすめる。どんなことがあるか？ 精神的にタフになる日課や、落ち込んだときに「これをやると元気になる」行動を自分でリストアップしておくことである。精神的にタフになるためには、普段の生活では得られない達成感を持てるものを探してみる。一千枚の写経を目標にして毎日一枚書いている方もいれば、英語の勉強を始めて英検の試験を受けた方や、木を植え始めた方もいる。登山も達成感が得られる行動である。
- (27) でも、「日々の落ち込み」のとき、あなたならどうするか？ あなたの落ち込みの「解決お宝箱」には、どんなものが入っているのか？ Nさんはお喋りがストレス解消になるという。Nさんは、夫が亡くなって落ち込み、さみしくなると娘や友達に電話して長電話をしていたそう。ある日、娘に「電話はいいけど、毎日迷惑だ」と言われ、みんな迷惑だったのだと気づき、落ち込んだ。しばらくして、「傾聴ボランティア講座」のチラシを見て、お喋りをせずに相手の話を聞くことを学んでみようと思立ち、講座を受けた。今では、傾聴ボランティアとして活動し、娘や友達との関係も良好だという。また、「ひとりカラオケ」で落ち込みを吹き飛ばす人、疲れたときは「自分のご褒美」作戦で、豪華弁当やスイーツを楽しむ人、映画館にひとりいき、気持ちを落ち着かせる人がいる。元気回復の素はたくさんあったほうがいい。
- (28) 最近、女性でも男性でも高齢者に自信がなく不安でオロオロする方が多いように感じる。

現代の人間は成長サイクルが遅れていると言われている。いかに生きるか迷う、じたばたするのは素敵なことだと考える。それは人間だからだ。でも、その中に自分の芯（しん）なり肝を持って欲しい。では、「自分の芯を持ち、ひとりで生きる覚悟を持つ」とは？ 芯とは「自分は自分、人は人」という自分を、まず信じる力である。人間関係が一番のストレスであるが、その原因は自分の芯が揺らいでいるからである。自分に自信がないために人の言葉が頭に來たり落ち込んだりする。人や情報に踊らされたり、気持ちりが右往左往したりする。自分の芯、価値観がしっかりしていれば「あの人はああ言うけれど、私は間違っていると思う」と冷静に考えられる。

(29) 「老いては子に従え」は間違っている。なぜ？ この言葉は今では違う。老いても自分の希望はしっかり持つことだ。まだまだ元気なのに早くから施設暮らしを考えるのではなく、一人でも楽しく生活していく方法を学習して行ってほしい。一人はさびしいが、子と暮らそうが、施設に入ろうが、さびしさはついてまわる。人間がさびしいのは当たり前とあきらめ、楽しく暮らすために自分には何が必要かを考えるのも、80代を越える前にやっておくべきことだろう。

(30) 「幸せに老いる方法はある」と思っている。どんな方法か？ 老いても、認知症になっても、元気な人はどういう人だろうと考えた。答えは、無邪気で素直な人ではないかと思う。それと、死ぬまで仕事があって人との交流もある人である。無邪気でやさしい年寄りには人も寄ってくるが、偉ぶって頑固な人は敬遠されてしまう。漫画家の蛭子能収（えびすよしかず）氏は73歳で認知症を発症したが、認知症の本も出し、タレントとしても活躍している。蛭子氏のよいところは無邪気なところで、穏やかな人柄が見える。近時、記憶障害はそうとう進んでいるように見えるが、仕事をしていきたいという意欲もあり、これも元気の源であろう。あなたの身近な「無邪気な年をとっている先輩」を目標にしてみしてほしい。

(31) 「老いると、人は詩人になる」とは？ まど・みちお氏は、詩人だ。2014年に104歳で亡くなった。童謡の「ぞうさん」「一ねんせいになったら」などよく知っている歌詞を書いた人だ。58歳で初めて自分の詩集を出した。そして亡くなるまで詩を書いていた。絵を描くのも好きで、入院中もベッドで絵を描いていた。だからといって、ボケてはいけなかったということではない。彼女はボケた自分を笑う余裕があった。老いると自然が身近に感じて感覚が研ぎ澄まされてくるようなところがあると感じる。ボケることで、自然を感受する力が増してくるとでもいうのだろうか。「どういう人が老いても元気ですか」と聞かれたら、好奇心をなくさない人と答えたいと。自分にも世界にも関心をなくさないで、何が起こっているか、見つけて考えるということである。老いれば、時間だけはできるであろう。あなたも詩人になれるはずだ。

(32) 「死ぬまでの時間は、楽しいことを優先させよう」とは？ 老いることは、自分の荷物を減らし、人に預け、人生を楽しみ続けたいことだと思う。「尊厳死」と「安楽死」がある。尊厳死とは、よけいな延命措置をしないで自然な最期を迎えることだ。一方、安楽死とは、人為的に寿命を短くさせることである（補足—日本では、安楽死は犯罪とされる）。ただ、著者は安楽

死には賛成しない。人間はジタバタ最後まで老醜をさらしても生きるべきだと思っている。尊厳とは何か。寿命を静かに受け取ることが人間の尊厳ではなのかと思う。安楽死は自分が神となって寿命を決めるということだ。その意味では、安楽死は人間の傲慢（ごうまん）が潜んでいるように感じる。「延命治療はしないしてほしい」と近親者をお願いしておけばいいのではないかと考える。著者の希望は、延命措置はしなくていい、理由は痛い思いはしたくない、である。