



老いと年相応

台風や風水害と騒がしかった夏の気配はすっかり消えて、美しい虫の音を聞きひっそりと深み行く秋の自然を楽しみたい季節になった。しかし近年は情報過多の時代となりすべてが気忙しく、そして世界的に不穏な空気が漂う状況があり、秋の静けさが打ち消される思いがする。古くから毎年行われている秋祭りはその地域の大切な神事であり、五穀豊穡を祝うものである。しかし何時の頃からか農業の近代化と食習慣の変化などによって、昔の田植えに始まり収穫が終わるまでのあの厳しかった農作業の苦勞を知る人も次第に高齢化して減少し、昔の美しい田園風景も忘れられようとしている。

私が子どもの頃は“人生60年”と言われていた時代で、その当時の高齢者は珍しい存在であったと思う。しかし、敗戦後の日本は目覚ましい国家の復興と人口の増加を伴った高度経済成長の躍進、公衆衛生の普及、食生活の改善など社会環境は大きく変貌し、日本人の平均寿命は急速に伸びて世界一の長寿国となって久しい。

近年は“人生100年時代”とも云われ、先月の敬老の日を前に行われた調査では全国の百歳以上の高齢者は6万7千人強となり、県内では809人になったと報じられ10年前に比べると2倍以上の増加である。高齢者の増加は長寿国家としては喜ばしいことであるが、健康長寿の面からは様々な問題点があり、今後の病的高齢者の医療対策が国としての重要な課題である。昔の人は「長生きも楽でない」と云っていたらしいが実に名言と云うべきことと思われる。私は今年やっと米寿に辿り着いたばかりで、これから先を如何に生きるべきかと思案するところである。

ところで高齢者の特徴は云うまでもなく長い年月を生きてきたために、体の全ての機能は遅かれ早かれ次第に衰えてくるものである。しかしそれは人それぞれの体質、生活環境、職業、社会活動など様々な状況に支配されるものと思われる。若い世代では年齢差を余り気にしないが、壮年から中年更に老年へと年齢が増えるとともに、同世代であっても容姿、体力、社会活動、自立度など色々の面で個人差を意識するようになり、それに伴って“年相応”と呼ばれる雰囲気醸し出してくるものと思われる。

ここで老化現象についてみると、抗加齢医学の世界では生理的老化と病的老化があり、これらが一緒になって人を老けさせると考えられる。生理的老化は日々の生命の営みによって徐々に進行するもので、これは自然の摂理であってこれから逃れることは不可能である。しかし、病的老化は総ての人に平等に訪れるものでなく人それぞれ違っていて、この現象こそが見た目の若さを大きく左右する要因になると云われる。この病的老化は健康維持にとって悪い生活習慣を積み重ねるほど進行が早まるといわれる。

“人生には年相応”という言葉があり、年齢は同じでも若々しく見える人と老けて見える人など様々であり、年齢に相応した外観を持つものらしい。年相応という言葉の意味を辞書でみると、年齢に似つかわしいさま、若作りでもなく年寄り臭くもない様子、服装や髪型などについて云うことが多いなどと記されている。人はそれぞれに自然と、また意識的に努力して年相応の外観を現してくるもので見た目の外観でもある。これらの現象はその人の体の状態を如実に映し出す鏡ともいわれ、健康状態を見る上での良い指標になると思われる。

年相応や見た目は主観的なことや比較的なことなど様々な見方に対して感じられるもので、身体検査値のように基準となるものとの比較によるものではない。そのため見る人によって良くも悪くも見られる傾向があつて、その結果に特別な意味があるものではない。しかし、中高年になると多くの人は若く見られることが嬉しいらしいが、実は容姿の話だけにとまらず、見た目が若いと将来もより長生きすることが多いという結果が知られている。それは英国の医学誌に“見た目年齢に関する研究によって若く判定された人が明らかに長生きだったことを示している”との報告があるとか。

また、斉藤茂太氏は著書「老いのケジメ」の中で、若い人は一生懸命学んで、一生懸命仕事をしていくのが年相応なのだと思う。ある程度年齢を経たら、ガムシヤラな勉強とか仕事のやり方を方向転換するのが年相応ということである。学ぶ側から教える側になり、仕事をする側から支援する人になるといった、年相応の方向転換は自分でもとめるしかないものであると記している。

あるコラムでは年を取ることは肉体的な衰えから見ると嫌なことであるが、自分の風格がそれだけ向上したと考えればすばらしいことであり、年齢が高まるにつれてその人自身の教養や人間的な美しさが生まれてくるものである。折角年齢を重ねた風格の美しさがあるのに、自分勝手に見た目の年齢を若づくりにするのは自分の風格を壊している思いがする。本当に若く見せるものは装う外見ではなく、中味だと思われ自分の風格の年齢をしっかりと見極めることのほうが大切であると述べている。

私は職業上高齢の患者さんに接することが多くその際重視する事は、先ず視診であつて患者さんの外観をしっかりと観察することが求められる。更に自覚症状の発生とその後の経過について十分に聞き取ることの大切さは云うまでもない。特に高齢者では現在の症状が何らかの病的原因で生じたものか、加齢によって起こった症状なのかをしっかりと判断し考慮することが重要だと思っている。

