



## 米寿の祝い（銀杯）

今年も最終月（師走）となり各地でクリスマスツリーが美しく飾られて世の中を明るく映しだしている。一方では滝廉太郎作曲“お正月”のメロディーが懐かしく聞かれる頃となった。新年を迎えて一つ年を取るといふ意味合いは人により様々であると思われるが、私のような高齢者では人生の峠を越えて下り坂にあり、昔から“長生きも楽でない”と言われるように、老人の新年は自分の体調不良の悩みや社会生活での気苦労などを伴うもので、あまり嬉しいものではないと思われる。

また年末になるとお年寄りから一年の過ぎるのがとても早いとの声を聴くことが多くなる。一年の時間の経過や年齢の加算は全ての人に共通の現象であって、その人の置かれた状況によって長くも短くも感じるものであるようだが、高齢者ほど月日の経つのが早く感じられるらしい。その理由の一つは物忘れが多くなることと“何かを待つ”という気持ちが少ないためかと愚考する。年が変わると年齢の加算が気になるものであり、若い人たちには喜びであることが多いが、高齢になると楽しみで無くなるようだ。

ところで、哺乳類の中で人類は押しも押されもしない長生きの動物である。しかし、理想的な環境で暮らし、全く病気に罹らなかつたとしても動物は何時まで生命を維持することは不可能である。それは動物を構成する細胞や組織は自然に老化し、その活力が衰えるものでこれは自然の摂理である。資料によると動物では種類によって寿命の限界が決まっているらしく、人類初期の最長寿命はせいぜい50歳であつたらしい。しかし前期ネアンデルタール人の時代からは徐々に伸び始め、今から四～五万年前には現代人の水準に近づき113～120歳あたりと言われているらしい。

また、最長寿命はこのように長くても実際に天寿を全うできる人はごく少数であつたらしく、欧米の先進国でも二十世紀初め頃までは乳幼児死亡が多く、若者でも早死にする人が少なくなかつた。でも、20世紀中ごろからは社会構造の近代化や医療技術の進歩などに伴い日本は世界一の長寿国となつて久しい。しかし、現在強調されている“健康長寿”からはほど遠く、寝たきりや認知症になる人が多く今後の高齢化社会の前途は厳しいものがあるといわれる。毎年9月の敬老の日を前に厚生省から全国高齢者の状況が長者番付として示されていて、それによると百歳以上の超長寿者は毎年増加の傾向にあり、今年の百歳以上の方は全国で6万7千人ほど居るとの結果であり、平均寿命は男性で80,98歳、女性で87,14歳であつた。

お正月が来ると皆さん一つ年を取るものと認識して嬉しうような、一方悲しうような気持ちになるものである。また人生には幾つかの“けじめ”となる年代があり、古くから言われるものに「賀寿」がある。賀寿とは年寿を祝う習俗儀礼であり、これは一定の年齢に達したことを祝う習俗で（1）長寿の祝い（2）厄年の祝い（3）成年の祝いの三つがあり、賀寿は通例（1）をさすもので中国から移つて来たといわれる。中世期以後では賀寿の祝いとして61歳は還暦の祝いに始まり、70歳は古希の祝い、77歳は喜寿の祝い、88歳は米寿の祝いに至るものが通例で今も広く行はれている。

私は昭和5年（1930年）生まれで今年が数え年の88歳（満87歳6ヵ月）となり米寿を迎えたことになる。そのため日本医師会から米寿に達した会員として米寿並びに長寿を祝しての記念品（銀杯）を贈呈され大変嬉しく思っている。なお私は昭和30年3月に徳島大学医学部を卒業してから62年になり、この地に内科医院を開業してから48年が経過した。その間に同窓生の約7割の方が鬼籍に入られたようで、この年齢まで年相応に元気で米寿の祝福を受けることができたことに心から感謝している。

私が青少年のころは人生60年と言われていたが、20世紀後半になると生活環境の近代化や医療技術の進歩などにより平均寿命は急速に伸び世界一の長寿国となつて久しい。その反面少子化傾向が続き、今後の少子高齢化対策が重要な国家施策になっているようである。また、近年は人生百年時代ともいわれるほどで、賀寿に浴する方は多く、米寿の祝いを受けたといつても自慢にはならない思ひである。

話は変わり、人間の臓器はいつも目いっぱい働いているのではなく、安静時には2～3割の力しか出さず、残りは予備力として蓄えている。またこの予備力も適当に使はないと徐々に衰えるもので、楽ばかりしているといざという時の予備力が低下し過労現象を招く危険がある。そのため日々体に負荷をかけて予備力の低下を防ぐことが健康維持にとつても大切な事柄であり、予備力の回復は簡単でないことを知って欲しい。

最近よく言われている“適度な運動の継続”は体の機能低下を防ぐために欠かせない事柄である。即ち人の体力は預貯金のように蓄えておけない現象で、常に適度に使って機能の低下を防止すると共に体力維持を心がけることが健康長寿に欠かせない。私が現在まで年相応の健康維持ができたのは、40歳代に走つて気管支喘息を克服できたことから運動の大切さを再認識しそれ以後も年齢相応にジョギング、マラソン、ウォーキングなどを現在まで続けていたお陰と思つている。そのため今でも歩くことや体操などを続け“継続は力なり”と頑張っています。

来年の目標は“健康長寿”でありたい。  
皆さんも努力しましょう！！

