



## 健康長寿を求めて

先月聖路加国際病院の名誉院長をされていた日野原重明先生が惜しくも105歳で亡くなりました。先生はこれのご高齢まで重要な医療問題である生活習慣病に対する予防対策の充実と実践に、また高齢者の終末医療の在り方といった広い視野で多くの実績を残された。心よりお悔やみ申し上げます。

それは予防医学の先駆けとして1954年(昭和29年)に民間の病院では初めてとなる“人間ドック”を開設し、その検診結果から「成人病」という概念を発案され、その普及と対策に大変なご尽力をされた。更に成人病の原因が人々の日常での生活習慣と密接な関係があることに気づかれ、1996年(平成8年)に先生の提唱で「生活習慣病」という病名が認知されて、現在も国民の間に深く浸透して予防医学の充実が医療の重要課題となっている。

現代の医療技術の進歩はめざましく、更に少子高齢社会が急速に進んでいる関係もあって、いずれの医療機関も高齢の患者が多く、車椅子を利用している方も目立つようになった。ところで、国民の健康を守るためには病気の治療法もさることながら、まず、病気に罹らない予防対策がそれにもまして重要であるとして日野原先生が示された予防医学がこれに該当するものとして大いに参照すべき事柄である。

ところで、「人生は健康が全てではないが、健康を失うことは全てを失うことになる」というのが至言であるとするれば、人は誰でも健康体でありたいと思っている筈である。そのためか親しい人に逢うと“おお元気か”と挨拶し、別れの際には“元気で頑張れ”と声をかけるものである。しかし、健康維持は医療にだけ頼っていれば大丈夫というのは他力本願すぎると思われる。特に高齢者では年齢を重ねるとともに体の機能が衰えるのは自然の摂理であって、年齢相応の機能の維持ができるように医療の知識を深めその対策を自らが立てて実践、努力することが大切と思われる。

最近「伸ばせ健康寿命」というスローガンが示されているが、体の衰えが始まる中高年世代の方々ではこれまで見過ごしてきた何気ない症状(例えば体重の変動、関節の痛み、視聴力の低下、疲労感や忍耐力の低下など)が気になるところである。これには年齢相応のもの、習慣性なこと、明らかに病的症状など様々なものがあり、医療を受ける必要性の有無を一度はしっかり調べておきたい。健康寿命とは健康上に問題が無く元気で日常生活が送れる期間のことであって、2000年にWHOが決めた事柄である。

ところで、最近医療上問題になっている健康寿命を脅かす三大症候群について、公益財団法人長寿科学振興財団が作成している健康長寿ネットでの資料を参考に考察して

みたい。それによると(1)ロコモ(2)サルコペニア(3)フレイルと呼ばれる三つの症候群が高齢者の健康を阻害するものとして重要視されている。

◎先ずロコモ(運動器症候群)とは骨格、関節、軟骨、筋肉などの運動器の障害のために移動機能の低下した状態をいう。日常生活に支障を生じるロコモにならないためには無理しない程度に注意して毎日歩くことや、自分の体に合った仕事を続けることで運動機能を維持することが求められる。また障害のある人はしっかり治療して、適度な仕事や運動により運動器の衰えや固定化を予防する自主的なリハビリを心掛け、体は常に使わないと必ず衰えることも忘れないことが健康寿命を延ばす基本である。

◎次にサルコペニアとは加齢現象やさまざまな疾病により体の筋肉量が減少する状態をギリシャ語で筋肉を表すサルコと喪失を表すペニアの合わせ言葉である。体に広く分布する筋肉は体内での筋蛋白の合成と分解の繰り返しで維持されている。しかし加齢により筋肉の増加に関係する性ホルモンの減少、身体不活発性、栄養不良など様々な原因によって筋肉の減少は起こるもので特に高齢者では適量の肉類摂取など食事内容の改善が大切である。

◎更にフレイルとは海外の老年医学で使用される言葉で、日本語に訳すと「虚弱、老衰、脆弱」などの状態を意味している。厚生労働省の報告では加齢とともに心身の活力(運動や認知機能など)が低下し複数の慢性疾患や生活機能の障害や心身の脆弱状態などを起こすものであるが、その一方で適切な介助、支援を行うことにより生活機能の改善や維持向上が可能になる状態をも意味するものであるとされる。

ところで、このように様々な健康障害が存在するなかで、如何に上手に健康維持を保つかはとても大切な事柄である。現在のような文明社会において医療の進歩は素晴らしいが、人々の健康維持は各人の自覚に委ねられるものもあり、医療制度や医療サービスの利用と同時に、それ以上に大切なのは自分を守るという自主的生命維持の心掛けを忘れないことが求められる社会情勢になっている。そこで自分の生活様式をどのように改善すればよいかは人それぞれの個性があって一律に述べることは出来ないが、昔から“自分のことは自分でせよ”と云われるように、医療機関での情報や指導を参考に自分なりの対策を立てて健康維持に挑戦することが必要でしょう。

高齢者の方と話をしていると“あの人は元気やからよう仕事するな”との声をよく聞くが、私はそれに対して“あの人はこまめによく動き仕事をしているから元気で居られるのですよ”と説明することになっている。しかし、“健康は自分で作り守るもの”と日々何かを実践している人は少なく、努力をすれば必ず報われるものだがそれは難しい。

