



健康長寿を求めて

地球温暖化問題が世界の重要課題となり、その対策が検討実施されるようになって久しい。にもかかわらず地球の温暖化現象は徐々に進行し、日本でも近年の最高気温は明らかに上昇傾向を続けている。そのため今年も“熱中症”という馴染み深い病名が頻繁に見聞されるようになり、最高気温が35℃を超えてくると救急車で搬送される患者は急増し、重要な医療対象となっている。

今年は梅雨前線が本土近辺に停滞し、勢力の強い太平洋高気圧から高湿度の気流の流入が続いた。そのため西日本での想定外の大雨が各地で拡大し「西日本の豪雨災害」にまで発展した。この豪雨の後にはこれが灼熱の太陽と呼ばれるものかと驚く晴天が続き、各地で最高気温の更新が続いた。そのため熱中症で亡くなる人が多く、被災者はもちろん災害救助への関係者、ボランティアなど復興作業に携わった人たちの活動は想像以上に熾烈なものであったと思う。

ところで近年よく見聞される事柄に少子高齢化社会の問題がある。これは少子化傾向（出生率の低下）と高齢者の増加が国の将来を決める重要問題として、その対策が急がれるが、いずれも一朝一夕に解決できる課題ではない。報道によると過去十年以上にわたり出生率の減少が続いているが、これは将来も子供の減少が続くことを暗示していて、これからの出生率の向上が日本の将来に重要な意義を持つと思われる。

また当面の大きい社会問題は高齢者対策といわれる。終戦後暫くは人生六十年と言われていたが、近年は“人生百年”との言葉が聞かれるようになり、確かに高齢者の人口増加は明らかである。しかし高齢者は年齢を重ねるとともに体の機能が次第に低下するのは明白な事実である。そこで、“健康長寿を求めて”の概念が重要視されて人生百年時代を目指している思いがする。

近ごろお年寄りから物忘れがひどくなって困るという話を聞くことが多い。確かに中年を超えると様々な老化現象が目立つようになるが、物忘れには個人差があるものの必然的な生理的現象で気にしても仕方のないものである。しかし知能というものは記憶力や知識の集積だけでなく、それらを土台にした総合的な判断力を意味し、これがピークに達するのは人生経験を積み重ねた中年以後のことであって決して物忘れは悲観すべき事柄ではないと考えられる。更に歳をとるにつれて腰や足、膝の痛みや疲労感を訴える人が増加し、多くの人は医療機関を訪れて処置を受けるが、完治は困難なことと思われる。

話は変わり高齢者が現代の文明社会を上手に生きるために知っておきたい健康維持の方法について考えてみたい。本来文明とは人々の生活を豊かにし、人類の福祉に貢献することを至上の目的としていたはずである。ところが近年になって逆に人間の健康を損なう方向に関与していることが問題である。

その第1の理由として今までの文明社会の構造が体を動かす機能を奪ってきたことである。それは電化、機械化などが進みスイッチ一つで目的を達成出来るという機械文明の特性である。これが肉体労働の減少を、更に体力の低下を招き、それが健康障害や老化を早める結果となることである。

第2の現状として栄養摂取について店に行けば種々雑多な食品が何時でも何処でも自由に求められる状況にあり、ここで問題になるのは品物の豊かさと様々なコマースシャルのために適切な選択を誤らないかということである。

第3の問題として、最近では職場に様々なコンピューターが導入されてから「テクノストレス」が大きな社会問題としてクローズアップされ様々な心身症をもたらし、その対策に苦慮している現状がある。

このような文明社会がもたらしている運動不足、アンバランスな食生活、過剰なストレスなどのチェックが健康の三原則といわれ、これらが老後の健康を脅かすことになる。一方「病気になれば医者がいれば、薬があるではないか」と言われるかもしれないが、中年以後から襲ってくる高齢者の病気は治療の困難なことが多いものである。

こんな現状を乗り越えるために大切な事柄は「自分の健康は自分で作り守るもの」という気持ちが必要と思われる。その一手段として私自身が信念として長く続けているのは“毎日の歩行運動”である。たかが歩行と思われるかも知れないが、歩くことは人間行動の基本であって“這えば立て、立てば歩めの親心”から始まった「人間生涯の仕事」である。歩く事を忘れると人間としての価値が無くなると思われる。

歩行には目、耳、触覚、各種の筋力、バランス感覚、さらに心肺機能など全身のあらゆる機能を働かせる必要がある。体の機能は使わなければ必ず衰えるものであり、“日々是好日”と使うように努めたいと思っている。“歌を忘れたカナリア”の歌があるが、“歩行を忘れた人間”にはなりたくないですね。そして“夢を叶えたいなら努力”も必要でしょう。

