



## 特別講演

特別講演：テーマ「医療からみた健康と生きがい」日本医師会常任理事 今村 聡 氏



今までは、専門知識を地方で医師向けに話すことが多く一般の方向けに話すことはありませんでした。また、今回のテーマである「生きがい」については日頃考えたことがありませんでしたので話すことが難しいと思いました。これを機に自分は、どんなことを生きがいとしているのか改めて考えてみました。日本医師会に所属しているため、それが生きがいではないかとも思います。日本医師会では、国民の方たちの健康を守るため、先生が診療しやすいようにしていくことが医師会の役割です。その重責は、大きく押しつぶされそうになりますが、その役割の使命感、うまくいった時の達成感、周りからの高評価等が充実・感満足感が生きがいにつながります。

わが国の現状（医療を取り巻く環境はどうなっているのか）について簡単に紹介したいと思います。わが国は、高齢化しています。14歳までの子供の少子化が進んでおり、15～64歳までの働き盛りの人口が激減しています。また全体の人口が減り、高齢者の人口が増えていともいえます。50年先まで、高齢者の人数が増加するのではないかと予測されます。

平均寿命については、昭和22年に「人生50年」と言われていましたが平成20年現在「女性が86歳・男性が79歳」というように非常に高齢化しています。

健康寿命とは、平均寿命から健康な期間を引いたもので、健康寿命を過ぎたら徐々に周りから介護が必要になってくると考えてよいでしょう。また、身体に支障が出てハンディキャップを負ったからとしても生きがいなくなるというわけではありません。このような時期の過ごし方が大事ではないかと感じます。

もう一つ気がつくことは、日本は長寿の国といわれているがヨーロッパと平均寿命が2～3年しか変わらないため、あまり大差がないということです。他にも、健康寿命と平均寿命の差は他国と比較してもそんなに大差がないのです。

高齢者の世帯が増加傾向にあります。なかでも、女性の1人暮らしが多いことがわかります。診療を通してより高齢の世帯が極めて増加傾向にあることを実感しています。また、介護している年齢も高く70歳以上の方がそれ以上の年齢の方を介護している割合が約35%あり、老老介護といった状況になっています。このような背景の中で生きがいを持って生活していくことは様々な条件があります。

一般的に男性の方が退職後、生きがいをなくしてしまうことが多くあります。できるだけ働ける間は働くことをお勧めします。本来の生きがいと健康の中で、生きがいを持ち続けるためには健康であることは重要です。しかし、体力面で100%健康である必要はありません。100%でなくても生きがいを持って生活することができます。

私の担当した患者さんの事例です。85歳の男性で将棋や写真、社交ダンスを行っていて生き生きと生活をしていて楽しく多趣味な方でした。ある日、聴力が低下してしまい以前のような活気がなくなってしまう、閉じこもってしまうようになってしまいました。ちょっとした身体のことでも急に生きがいを失ってしまったため、「生きがい」は重要だと思いました。また、性格の問題も難癖があったので、より生きがいは難しいと考えさせられた患者でした。

もう一人の方は、都営住宅で生活していた高齢の女性です。この方は、1人暮らしをしている人でした。息子は、同居を勧めるが、嫁

姑問題の関係で1人暮らしをしていました。この患者さんは末期の肺がんを患わせており、手の施し様がない状態で来院されたのです。その患者さん日わく「周りの方は、支援してくれるが医学的に心配です。いつ自分に何が起こるかかわからないため、往診に来てほしい」と言うことでした。また、1人暮らしでは作っても食欲がないため、今村さんに夕飯を食べに来てほしいということで、10か月ほどその患者さん宅に夕飯を食べに行っていたことがあります。このような社会的なつながりがその方の生きがいにつながると実感したケースでした。このケースを通して、生きがいは身体の健康だけでなく、社会との関わりが重要だと実感しました。

また83歳の女性です。この患者さんは、結婚の時に相手が再婚で子持ちでした。小さいうち子どもは懐いてくれたもの、旦那さんがお金持ちであり、自分は後妻で入ったから後の遺産問題にプレッシャーを感じていました。そのことは一切表に出さずにして、65歳の時に車の免許を取得し、ナビがあれば全国どこへでも行けるような人でした。また、80歳になりインターネットで自分の好きな料理を作って掲載もしていました。他にも、83歳のときには地方へ行って賭け麻雀をしていくという元気な方でした。お金に余裕もあり、心身ともに健康であったので1人称（自分のため）、2人称（旦那のため）の生活に生きがいを感じていたのです。背景を見ると、子どものことや遺産のことがあったから1人称2人称に執着していたのではないかと感じられました。この患者さんを通じて、生きがいにはご本人の好奇心や前向きな性格が重要であると思いました。好奇心や考え方は変えることが難しいものです。他にも大事な事は、教育や友人であり、若い頃からどのように生きるのか考える場が必要であると思います。また、友人との関わりや社会貢献や、社会との関わりも重要視され、本来の健康であることにつながると考えます。身体の健康より、心の健康も大事であると感じました。

日本は、先進国のなかで、喫煙率が非常に高いのです。特に問題になっているのが女性の喫煙です。若いうちから禁煙していると物凄く美容に悪いと言われていきます。喫煙することで体内の老化を物凄く早めてしまうものです。よって禁煙を勧めます。また、飲酒については、1合程度の飲酒なら飲まない人よりも長生きするとデータが出ています。適度な飲酒をすることは良いことです。定期的な運動をすることはよいことです。しかし、いまから始めることは難しいでしょう。新しい場所や特別な事をするのではなく、体を動かすように心掛けるとよいでしょう。また、年配の方は歩くことを勧めます。無理すると故障してしまうので無理しない程度に行うことです。若いうちから運動しているとなおよいでしょう。

1年に1回は健康診断を受けることをお勧めします。健やかという文字は体全体を見る健康診断を示し、検査の「検」という字はある目的、特定の臓器を調べることです。どちらもとても大事です。日本人はTV等で行う健康食品には飛び付く傾向がありますが、健康診断を受診する割合は少ないのです。国が対象者の60%の受診をして欲しいのですが、30%というのが現状です。また、がん検診も同様で国が50%の受診を希望するに対して、20%しか受けていないのです。

是非とも、自ら体をチェックするという意味で受診してほしいと思います。病気は自分で防げないものも多く、逆に防げるものも多いのです。そのために早期チェックが重要です。早く検査受けることで、掛かり付けの医師を見つけることができ、早期発見につながるため健康診断を受けることをお勧めします。

私が思うには仲間が集う所に行くことや、同じ目的のある人が集まるところに行くことが重要です。他にも、若いうちから生きがいについて考える必要があります。年を取ってからでは手遅れになってしまうので中年期から考えることが良いでしょう。なんでも、若いうちから始めることが良いと思います。何か困ったことがあったら、健康生きがいアドバイザーや健康生きがい情報士に話すことが良いと思います。このような人たちが今後活躍する時代になります。