８０歳の壁　　和田秀樹著の要約

２０２３年5月２１日

文中のアンダーラインは安田が付した。
２２６ページをＡ4で２７ページに要約した。
纏めた後の感想～目からうろこの話が多く
精神科医の観点から従来の考え方にとらわれ
ない内容ばかりで今後の生き方に示唆を与える
ものです。
何度も読み返したら充実した人生が送れる
のではないでしょうか。

８０歳の壁を超えていくためにこの現実を知ろう

男性～９年間・女性～１２年間
この年数は病気や認知症など寝たきりになったり、誰かに介助されながら生きる平均年数を表したもの。
誰しも自ら望んで寝たきりになるわけではなく、人生の最後まで好きなことをして、好きなものを食べて自由に自立した生活をしたいと願っている。

健康寿命～心身ともに自立して健康でいられる年齢～男性７２歳・女性７５歳
　　～身の回りを一人でできること。
平均寿命～男性８１歳・女性８７歳～あと何歳まで生きられるかの平均年齢
できることなら元気に健康に過ごしたいというのは共通の思い。

死亡年齢～男性８５歳・女性９０歳　　（２００５年調査）
８５歳以上～男性２０８万人　９０歳以上～女性１９２万人（２０２１年調査）

これからの人生は満足しながら過ごしたいもの。
人生百年と言われる時代～日本には百歳以上の人数は８万６０００人
未来の事は誰にもわからない。
死に至るまでには二つの道がある。
① 幸せな道～最後に「いい人生だった。有難う」
② 不満足な道～「ああ、あの時に」「なんでこんなことに」と後悔しながら死んでいく道。
　どちらがいいかは自明の理。

老いを受け入れ、できることを大事にする

８０歳からの人生～昨日までできていたことが、今日はできない日が来るかもしれない。
目の前に現れる壁を乗り越えていく様々なヒントを提示するが、老いを受け入れてできることを大事にしていく。
幸せとは本人の主観によるもので、自分がどう考えるかにより決まる。
自分の老いを受け入れ、これはできる、あれも残っていると、あるあるを大切に生きることが本人も周りも楽しく生活できる。
この著書では８０歳を超えた人は高齢者ではなく幸齢者と呼ぶことにしたい。

８０歳を過ぎたらガンがある。それに気づかない人も多い

毎年、約１００人を解剖してわかったこと～最後まで気づかない病気もある。
ガンもそうで殆どの人にガンが見つかるが、実はガンが死因にはなっていない人が多い。
特に高齢になるとガンの進行も遅くなるため、放置しても大丈夫なケースは意外と多くある。

８０歳を過ぎたら我慢をしないという生き方をすることが望ましい。
好きなものを食べ、飲むことによりストレスがなく楽しく生きられる。
ここまで頑張ってきたから幸齢者はもっと自分を喜ばせる行動をするべき。
好きなことをして気楽に生きる方が、免疫力が高まりガンの進行も遅らせることが分っている。

認知症は必ずやってくる。ならば今のうちにしたいことをする

認知症は病気ではなく老化現象で、年を取ると誰にでも起こる症状。
新しいこと、好きなことをすれば、脳は刺激を受け活性化し、認知症の発症を遅らせることは可能になる。

幸齢者になったら健康診断はしなくていい

私は現代の医療には少し懐疑的な所がある。
医師の多くは数字は見ているが患者は見ていない。
昭和２２年に平均寿命が初めて５０歳を超えた。当時男女差は３歳だった。（女性が男性より長生き）
今では６歳に広がった。男性の多くは会社で健康診断をしているにも関わらず、平均寿命は延びていない。
このことは何を意味するか～健康診断は平均寿命は延ばすものではないということ。

健康診断の正常値は一人一人違うし、職業によっても違う。
数値を正常にする薬を服用することにより、体の調子を落とし残っている能力を失い寿命を縮めている人がいる。
正常値でも病気になる人もいれば、異常値でも病気にならない人もいる。
どこからが正常で、どこからが異常かは人それぞれに異なる。
数値だけで薬を飲み続けるよりも、自分の身体から判断するのが幸齢者の賢い選択。

医療に頼るなかれ。医師には健康という視点がない

医師の話は鵜呑みにしない。　医師の多くは患者には薬や健診を勧めるが、自分では飲みたがらない。
それは、薬や健康診断は寿命を大きく延ばすものではないと経験的に知っているから。

病院に行かなくなったら、死者数が少なくなった事実

コロナで病院に行かなくなった結果、かえって死者が少なくなったという事実もある。
病院で検査をして病気を見つけてもらい薬や手術をして寿命を延ばすか、自宅や老人ホームで好きなことして生きるのかは医師ではなく自分が選択すること。

幸齢者に必要なのはガンと闘ってくれる医師ではなく、ガンで苦しまぬ方法をともに考えてくれる医師。

自分の考えを受け入れてくれる安心のかかりつけ医を自分の判断で探す、つまり患者が医師を選ぶこと。
幸齢者は大学の専門医ではなく、信頼できる町医者を主治医にする。

医者選びは相性も大切。自分の最後を看取ってほしいと思える医者ならば相性は最高。
８０歳の壁を超えるためには、いかによい医者を選び良い付き合いをするかがカギとなる。
薬を飲み続けることにより長生きできるデータはない。

闘病ではなく共病で。闘うより、てなずけて生きる

病気と闘うのではなく病気を受け入れ、ともに生きること。
ガンになった時、手術や抗ガン剤は身体に大きなダメージを負うこともありうる。
体力は低下し免疫力や抵抗力が落ち、結果的に他のガンの進行を早めることにもなることもある。

臓器別診療の弊害。幸齢者はトータルで健康を考えよ

循環器の医師はコレステロール値を下げよと指導するが、下げれば免疫機能が低下してしまう。
この結果、ガンが進行したり感染症にかかりやすくなることもある。
事実、コレステロール値が高めの人の方が長生きできるという調査結果はあるがその逆は殆どない。
ある臓器だけの治療をした結果、他の臓器に支障が出ることは少なからずある。
その臓器は良くなったが、トータルでは不健康になったということは往々にして起こりうる。

臓器別診療の弊害は薬の多さにも表れている。専門医それぞれで薬を処方され、気がついたら１５種類の薬を服用していたということも起こりうる。
多量の薬を飲み続けることにより、副作用で身体に大きなダメージがあるのは明らか。
日常生活の活動レベルを落とさないよう、最小限の薬にとどめる。

長生きの薬はない。薬は不調があるときに飲む

本来、薬とは身体の具合が悪い時に楽になるために飲むもの。
頭が痛い～頭痛薬、胃が痛くなった～胃薬、風邪を引いた～風邪薬など必要な時に必要な分だけ飲むのが薬との正しい付き合い方。

なってから医療は中高年までの医療と違う。予防のための薬はなってからはいらない

８０歳を超えて動脈硬化（動脈～血管の壁が厚くなり硬くなること）のなかった人はいなかった。
動脈硬化になってからは、むしろ血圧や血糖値を高めにコントロールした方が健康になれると思う。

しょぼくれた老人になるか。今のまま元気に生活するか

コレステロールは免疫細胞の材料になるため、コレステロール値が高いほどガンになりにくいというデータもある。
コレステロール値を下げると男性ホルモンも減る～男性ホルモンは心身の健康の維持に必要不可欠な成分～不足すると元気や意欲がなくなり、筋力が低下したり感情が不安定になったりする。
男性ホルモンは若々しく元気でいるために必要なもの。
血圧・血糖値・コレステロール値を下げる薬を飲むということは、生活の質を下げながら生きる選択かもしれない。

もしもガンが見つかったら生活の質を重視する

高齢になればガンの治療は不要だと思う。年を取るほどガンの進行が遅くなり転移もしにくくなるから。
ガンが見つかっても痛みのもとになったり食道などの通過障害のもとにならない限り切らない。
ガンは少しづつ大きくなり１センチ大の腫瘍になるまで１０年くらいかかるといわれている。
それならば何もせず放っておけばよいと考えている。一気に悪くなることは考えにくいから。

ガンの治療は簡単ではない。切るにしても化学療法にしても身体へのダメージは甚大で体力も大きく落ちる。
特に高齢者は元のような生活ができなくなる確率が高くなる。

ガンを切る。切らない。どちらが長生きでできるのか

経験的にいうと切れば元気は確実になくなる。ガンと一緒に他の臓器の一部を切ることになるから。
かっては乳ガンは全摘するのが一般的だった。それに対して近藤誠医師が治癒率は温存療法と同じなのに全摘するのは犯罪行為ではないかと治療法に一石を投じた。当時は近藤医師の排斥運動も起きた。
しかし、現在では温存療法が標準治療になり、肺やほかの臓器も同じような状況になっている。
若い時ならまだしも、８０歳を過ぎて臓器を切り取られたらこれまでの様には生活できなくなることは明らか。

高齢者は他の臓器にもガンがある可能性があるから。
実際勤務していた浴風会病院では８５歳以上で、がんのない人はほとんどいなかった。
医師もそれはわかっているはず。

ゼロリスクなんてものはない。なったらなったで仕方がない

病気に怯えていてもなるときにはなる。ならばそのリスクにおびえて世界を小さくして生きるよりは、悠然と自分のしたいことをして過ごす。本当にそうなったら、ああ来たかと腹をくくって対処する。
そういう生き方の方が毎日を楽しく穏やかに生きられる。

血圧の数値の話。幸齢者は高くても大丈夫

かっては血圧１５０位でも血管が破れることはあったが、それは昭和３０～４０年代の日本人の栄養状態が悪かったころの話。栄養状態が良くなった現代では、動脈瘤がない限り血圧が２００でも破れることはない。
しかし、これも個人差はあり仮に血圧１８０で頭痛や吐き気、めまいなどがあるなら、それは高いことになるのでその時は薬を出してもらう。
数値だけで異常と判断され薬を飲み続けるという選択は間違い。
自分の体の状態から判断するのが幸齢者の賢い選択。

新型コロナの教訓。なぜ高齢者が重症化したのか

何故８０歳以上の人がコロナにやられてしまうのか？それは高齢になる程、免疫力が弱く抵抗力も弱いから。
世間ではワクチンこそ全てと思われているが、本当はワクチンだけではなく免疫力を高めることの方が大事なこと。
それなのに正反対の外出自粛が推奨された結果、高齢者は免疫力を落とすことになった。それだけでなく脳の機能や足の筋力まで弱まってしまった。
ただ、肺気腫や心不全など、基礎疾患を持っている人はコロナにかかり更に悪化することは考えられる。

糖尿病の治療がアルツハイマーを促進する

現代医学では糖尿病の人はアルツハイマー型の認知症になりやすいと言われているが、逆に糖尿病の治療によりアルツハイマーを生んでいると思う。

医学界の定説とは正反対の事が実際には起こっている。低血糖は脳に糖分が行かなくなった結果、アルツハイマーを進める一因になると考えられる。

低血糖もそうだが、高齢者になると多いことよりも、足りないことの害の方が圧倒的に多くなる。

世界の様々なデータが示している。例えばやや肥満気味な人のほうが一番長生きをする。

メタボの心配をするより小太り位を目指す。

そのために好きなものを食べた方が良いというのはこうした理由から。

医学は不完全なもの。だから自分の思い通りに生きる

医学とは不完全なもので今の常識が数年後には非常識になることが少なくない。

例えば、一時マーガリン（植物性油脂）がバター（動物性）より体に良いとされた。近年ではマーガリンに含まれるトランス脂肪酸が良くないと敬遠する人が増えた。

このように医学、健康常識は変わっていくもの。

IPS 細胞の実用化により肌に IPS を貼り付けて肌を若返らせる、血管に貼り付け動脈硬化を治療するなど

さらには髪の毛から心臓を育て、その心臓を自分に移植するという SF の世界が現実になるかもしれない。

そうやって臓器を取り替えていけば１２０歳まで生きられるはず。

ただ、脳だけは難しい。なぜなら新しい脳を育てても中身はゼロ歳児のように空っぽだから。

現代は医学によって長生きできる時代になっていることは確かなことといえる。

浴風会病院の高齢者医療。私が自信をもって話せる理由

勤務していた浴風会病院は当時、東京帝国大学（現在の東京大学）の内科教授だった稲田龍吉先生が老人医学の日本最初の研究施設にしてはと提唱されて設立したが、施設で高齢者の健康診断を積極的に行いデータを蓄積していった。また、ご遺体を解剖し本人や医師が気づかない病変を探していった。

稲田教授は平均寿命が４０歳台だった時代に、これからは老年者が問題となる時代が来ると、今日のような超高齢化社会の到来を予期されていた。当時医療の進んだ欧米にもまともな老年医学はない時代に恐るべき慧眼（けいがん）といえる。

浴風会病院は老人医療の分野では世界の先駆けになり、大戦後 GHQ が日本に入ってきたときにはすでに解剖検体が２０００ほどあり世界の老年医学にも大きな貢献をした。

この著書では浴風会病院の知見を多く取り入れ、さらに私の３０年に亘る臨床経験から得た知見も加えている。

明日死んでも後悔しない人生の過ごし方。３つのムリをやめる

幸齢者は老いを受け入れて生きる方が幸せではないか。

８５歳以上の方を解剖すると体のどこかにガンがあり、脳にはアルツハイマー型の病変が見られ、血管には動脈硬化が確認できる。

ところがそれに気づかずに亡くなる人が多くいる。つまり高齢者は病気の芽を複数抱えながら生きている。

今日は健康でも明日死ぬこともあり得る。
だから、その事実を受け入れて明日死んでも後悔しない人生を過ごす。そのためには我慢や無理をやめる。
次の３つはすぐにでもやめた方が良い。

① 薬の我慢（既述）

② 食事の我慢

世間の常識は太っていると健康が損なわれ、塩分、糖分、脂質は３大害悪のようにいわれている。
ところが、食べたいと思うのは体が求めていると考えられる。
高齢者は臓器の働きが落ちるため、このことが欲求を生んでいる可能性がある。

人間は塩分（ナトリウム）がないと生きていけない。高齢者の腎臓は塩分を排出し、血中の塩分不足を起こすことがある。
腎臓にはナトリウムを貯蔵する働きがあるが、老化によりキープする能力が落ち、塩分不足から低ナトリウム血症（血液のナトリウム濃度が不足した状態）が起こりやすくなる。
これを防ぐため体が塩分を欲しがることがある。
低ナトリウム血症は意識障害やけいれんなどを引き起こす。高齢者の逆走事故や暴走事故はこれが原因で意識が飛んだのではないか、血糖値や血圧を下げ過ぎて頭がボーとしたのかもしれない。

食事の量もそう。少し太っている方が長生きできるというデータは世界中にある。つまり太り気味である方が好調だと体が知っていて、脳を通して食べたいという信号を伝えていると考えられる。

確かに６０代くらいまでは塩分の取り過ぎも太り過ぎも健康を損なう原因かもしれないが、幸齢者はその常識を忘れた方がいい。
食べたいものを我慢してダイエットすることなどは自ら寿命を縮める行為、栄養不足は確実に老化を進める。
無理に食べることはないが、食べたいと思えば我慢せずに食べた方が良い。
体の声を素直に聞く～幸齢者にはこれが一番の健康法。

③ 興味ある事への我慢

興味あることは我慢せず積極的にする。例えば性的なこともその一つかもしれない。
これは男性ホルモンが増える効果がある。
楽しそうだ、面白そうだと思えばどんどんやってみる。

男性ホルモンは元気の源。したいことをして脳も体も元気に

何かに興味を持つことは脳が若い証拠、実践することで脳は活性化し体も元気になる。
男性ホルモンが多い人の方が元気なことは医学的にも証明されている。
男性ホルモンはタンパク質の多い食事や運動習慣によっても保つことができる。
タンパク質の多い食品～肉類、魚介類、卵、大豆、牛乳など
例えば肉には男性ホルモンの材料になるコレステロールが含まれ、元気を維持できる。
コレステロールを下げる薬を飲み続けると ED（勃起障害）になるのはこのため。

脳の前頭葉を刺激する。したいことをすると脳は喜び若返る

年齢を経るに従い筋力・臓器だけでなく脳も老化する。なかでも一番多いのがアルツハイマー型で脳が縮むと言われるタイプで、脳を解剖すると海馬（記憶を司る)、前頭葉（思考・感情・行動・判断を司る）に委縮がみられる。

人間が人間らしく生きられるために最も必要な部分が前頭葉。

この前頭葉の働きが衰えると日常生活では次の変化が生じる。

① 考えることが面倒になる

② 感情をうまくコントロールできなくなる

③ 喜怒哀楽が激しくなる

④ 意欲がおとろえる

⑤ 集中できなくなる

人間の体はよくできており、使わない機能は退化（廃用性委縮）するが使えば活性化していく。特に脳はその傾向が顕著。つまり、使わなければ衰退するが、使えば活性化することができる。

最も効果があるのがしたいことをすること。

このことが前頭葉にとり刺激的なことで脳が活性化する。

① 楽しいこと、面白そうだと思うこと程、脳にとり刺激的。

② つまらないこと、我慢を強いると脳の働きは鈍る。

したいことをして毎日元気ハツラツとすることは脳の老化を防ぐためにも必要なこと。

エロティックは否定しない。いくつになっても刺激を求めていい

性欲を日本人はタブー視しがちだが、人間にとり食欲・物欲と並んで自然な欲求。

いくつになっても刺激を求めて良い。

残念ながら性欲は年齢とともに落ちていく。特に男性は男性ホルモンが減るため如実に低下。

女性は年齢に従い男性ホルモンが増えるため性欲は多少上がる傾向。

性欲があることは恥ずかしいことではない。いつ終わるかわからないことを楽しむ。

男性ホルモンが多いことは判断力・筋力を高めるため若さを保つことにつながる。

楽しむことを我慢しないということは再婚も選択肢の一つ。

世間では金持ちのパラドックス（逆説）と呼ぶ矛盾した事象がある。

財産のある人が再婚したいというと子供は反対し、財産のない人がいうと祝福する。

子供の頭の片隅にはお父さんの介護を願う気持ちがあるのかもしれない。

どちらが幸せなのか？

７０歳台では再婚する人が多いが、８０歳代になると子供の反対により意思が折れる人が多くなる。

再婚をあきらめ寂しい日々を送り、やがて体の自由が利かなくなり介護が必要な生活になっていく。

家族の関係はお金が絡むと親族でもぎくしゃくする。(相続ではなく争族)

仲の良かった兄弟が、親の死後に疎遠になるのはお金に絡むことが多い。

子供にはお金を残さない、あるなら使ってしまう

年を取ったときの最大の財産は思い出で、支えになるのがあの時は楽しかったという思い出。
お金は思い出のために使うほうが良い。
幸齢者は病気で動けなくなるかもしれない。明日死ぬかもしれない、それでも後悔しない人生の過ごし方をする。そのためにお金を使うというのが幸せな選択肢と思う。
財産を子供に残すため自分はしたいことを我慢する、というのは本末転倒で不幸でしかない。
好きなことをすれば幸齢者は元気になり健康寿命も延びていく。医療費も下がり日本にとりいいことづくめ。

年を取ると感動が薄れる。衰えではなく経験値があがるため

年を取るほど脳は強い刺激を求めるようになる。
年を取ることは経験値が上がるため、少しの刺激では感動できなくなる。
世間では年を経るに従い脳が衰えて感動できなくなると考えられているがそれは間違い。
感動するためによりレベルが高いものを求める。そのため心を満たすためにお金を使い思い出を残すこと、これが幸齢者の賢い資産活用といえる。

お酒は飲んでいいがほどほどに

飲酒に関しては時間がある限り飲み続けることは絶対に避けるべきで、晩酌を楽しむ程度がお勧め。
過度の飲酒により転倒したため骨折し、一気に老化が進むという悲劇は少なくない。

煙草もやめなくていい。イライラは余計に害となる

意外かもしれないが、煙草の害は年を取るほど低くなってくる。
高齢者の場合、タバコは吸っても吸わなくても生存曲線は変わらないというデータもある。
ただ、タバコを吸って早死にする人は高齢者になるまでに亡くなっている。

タバコを吸い続けて８０歳まで生き延びた人は、今からやめても寿命は変わらない。
タバコはガンを発生させる原因にはなるが、ガンを大きくするわけではない。
つまりガン予防に禁煙は有効だが、ガンになってからの禁煙は逆効果になることもある。
精神的に安定しているほうが免疫力は上がり、がん細胞を抑えることができる。

ギャンブルは考えもの。歯止めがきかなくなる恐れあり

ギャンブルは意外性があるので脳の老化予防には有効だが、ギャンブル依存症になる傾向がある。
好きなことを我慢しなくてもいいが、それは自分でコントロールできる範囲であることが前提。
ギャンブルは老化防止になる一方で快楽的な要素が強くブレーキがきかなくなる恐れがある。
お金をかけないゲームに留めておくのが賢明。

高齢ドライバーはむしろ安全。できることは放棄しなくていい

車の運転は続けた方が良い。自信がある間は続ければよい。
運転免許を返納する必要はない。なぜできることを自ら放棄してしまうのか不思議に思う。
持っている能力はキープし続ける。できることは放棄しない。
８０歳の壁を超えるためにはこれは絶対必要なこと。

７５歳以上に認知機能検査を義務付けていること自体が憲法違反だと思っている。
多くの先進国には年齢差別禁止法なるものがあるが日本にはない。
高齢者に認知機能検査を課すことは、高齢者は認知機能が衰えているから運転は危ないという決めつけで差別といえる。
実際、事故を起こすのは２４歳未満の方が多いのに、高齢者は危険というのはおかしい。
まだ運転できる人が免許証を返納することはない。
返納すると６年後の要介護リスクは２倍にもなる。
もっと国主導で自動運転の精度を上げることが先決。

（私の感想～認知機能が落ちていくから今まで以上に曲がり角、交差点では安全確認をする。免許を取った１６歳から心掛けていることは左確認・右確認・更に左確認し、左カーブは小回り、右カーブは大回り（対向車のセンターラインオーバー対策）安全が確認できる直線道路は安全に配慮したスピードアップ。見通しがきかない狭い道、曲がり角、カーブは減速、バイクを乗るときは必ず両方のブレーキをかける等）

運動はほどほどに。一番いいのは散歩

運動はやらなくてもやりすぎても良くない。幸齢者に良いのは散歩。一日３０分歩くのが理想的。
少し速度を上げ手を振って歩くのが良い。
自然な光に当たることでセロトニン（幸せホルモン）という脳内物質が分泌され、心身を安定させたり頭の回転を良くする働きがある。

家事（掃除・洗濯・洗い物など）も立派な運動になる。体をこまめに動かすことが大事。
残った能力をキープするには日常生活の中で体を動かすことが最も良い。
過度な運動は体内で活性酸素を作り過ぎ、体を酸化させてしまう。スポーツ選手に年齢より老けて見える人が多いのはこのため。

高齢者に多いうつ症状。心と体を動かすことが予防になる

高齢になるとうつ状態になりやすい。元気がなくなりぼーっとしたり喜怒哀楽の感情が乏しくなる。
認知症とうつ病は見分けがつきにくいところがある。
来院された方に最初にする質問は次の二つ。
「ちゃんと眠れていますか」「食欲はありますか」
うつ病～眠れているけど何回も目を覚ます。寝つきが悪い就眠障害より、眠りが浅い熟眠障害の方が多い。
何を食べてもおいしくない。食が細くなる。
記憶障害が起きる。物忘れがひどくなり、着替えも面倒になり風呂にも入らなくなる。こうした症状は認知症にもうつ病にも見られ判断は難しいが、うつ病の薬を出し改善するようならうつ病と確定する。
年末から急にと時期が特定できるなら、うつ病の可能性が高く薬を出して様子を見る。

なぜうつ病になるのか？
原因は二つ
① 心因性　　配偶者の死・ペットの死・コロナ禍で趣味が途切れたなど心の拠り所をなくした場合

② 身体性因　外出しなくなりセロトニンが不足する場合（太陽の光を浴びないことによる）
食事が偏り栄養不足など体に由来する場合、例えば夏にあっさりした麺類ばかり食べることによりタンパク質不足でうつ病を発症する場合

心と体が動かなくなることはうつ病の大きな引き金になる。その意味でも自分がしたいことをするのは大切なこと。

生きがいは求めない。楽しんでいるうちに見つかるもの

仕事・育児は生きる張り合いになっている。
高齢になるに従い種々の拘束から解放されるが、逆に何のために生きているのかわからなくなり、生きがいを求めて右往左往する。
生きがいはあってもなくても良い。なぜなら主観的に感じるもので無理やり作るものではないから。
見つかったらラッキー位に気楽に考えるのが良い。

生きがいに頼りすぎるのも考えもの。それはいつまでも続けられるとは限らないから。
テニスを生きがいにしていて、けがをしてできなくなったら大きな喪失感を味わうことになる。
ペットを生きがいにしている人が、ペットの死により外出しなくなる例もある。
生きがいがあることは幸せだが、なくなった時の反動が大きくなる。

このことからやはり日々を楽しく暮らすという発想で、面白そうだと思うことはやってみる。
気楽に日々を楽しむことが、８０歳の壁を乗り越える最良の方法かもしれない。

因みに私はテニス・バトミントン・グランドゴルフ（エクセルで集計担当）・ボーリング・野菜作り（手間がかからないサツマイモ・ジャガイモ・里芋・玉ねぎ・グリンピースなどを栽培）・買い物では自分の好きな酒のあてを買う、テニスに行くときは車ではなくスズキの２５０CC～スカイウェーブでツーリングの趣味も叶えられる。畑へ行くときは５０CC のバイク、近隣に行くときは電動自転車。
月１～２回のゴルフの時はどこへ行くか検討するために頭を使う。
将棋はパソコン・麻雀はスマホでする。

終い支度をどうするか。最後まで安心して暮らすために

終活で頭を悩ます人が出てくる。
相談されるが答えるのは難しい。それは家族の事、お金の事があり個人差が大きい問題だから。
アドバイスするなら、もしお金が残っているなら、最後まで安心して暮らすために使う事をお勧めする。
豪華なケア付きの老人ホームに入ることもいい。
例えば住み込みのお手伝いさんを雇う。（住み慣れた家にいながら面倒を見てもらえる）

子孫にお金を残すことは勧めない。自分でためたことは自分で使い切ってしまうのが一番。
立派なお墓も考えもの、荒れ果てた無縁仏もある。
自治体に寄付をして後世に役立ててもらうのもいいかもしれない。
どうしてもお金を残したいときは元気なうちに渡しておくのもありかもしれない。
そもそも親は子供が社会に出るまでの２０年間は面倒を見てきた、親が動けなくなった数年間は子供に面倒を

みてもらうのは当然だと思う。
それは在宅看護を強いることではなく、一緒に施設を探すことも含まれる。

心を安定させるためには、悪いことより良いことを考える

昔の悔しい思いが蘇りその感情に支配されることも少なからずある。
仲間の裏切り・仕事の失敗・配偶者の浮気・悪口や陰口など今更どうすることもできないのに、そのことばかり考えてしまう。
本人にとりとてもつらいこと。打ち消そうとすればするほど悔しい思いが強くなる。
こんな時はどうすれば良いか？

ここでは精神医学の考え方を採り入れる。例えば、お腹が痛い時に痛みを思うとさらに痛みが増し、他の事を考えると痛みを忘れてしまうという現象がある。これは脳の特性によるもの。
脳は同時に二つの事に注意を向けることは苦手。だから、ほかの事を考えると胃の痛みを忘れる事が起こる。
過去の悪い感情に囚われている人は、忘れようという思いが強いため却ってそこに注意が向き益々つらくなってしまう。
こんな時の対処法は忘れようとするのではなく他の事に注意を向けるというのが正しい処理法。
記憶を消そうとしないで新しいことを上書きする。目の前の楽しいことに意識を向ければ、自然に嫌なことは忘れていく。
過去にしっかり向き合って克服するという方法は今の精神医学では否定的。
面白そうだと思う事をしたり、楽しい事をするのは心を安定させ穏やかに日々を過ごすためにも理に叶った事。

昔との引き算で考えない。差を考えると不幸になる

年を取ることは不幸なこと？
ダニエルカーネマン（行動経済学でノーベル経済学賞を受賞）
　人間は富の絶対値に反応するのではなく、富の差に反応する。
　１億円持っている人が１万円落とした。何でもないと思いきや、本人はとても嫌な気分になる。
　ところが１００万円持っている人が１００円玉を拾うと、とてもうれしい気分になるという理論。
人間はいくら損をした、得をした絶対額ではなく無くなった、増えたという差に反応するという考え方。
今を幸せと感じるか、不幸と感じるかは過去との差をどう考えるかにより違ってくる。
過去が恵まれていた人はその差を引き算で考えてしまう。昔は良かった所が今は、と考えると晩年は寂しいものになる。
できれば楽しい晩年にしたいもの。そのためにはどうするか、無くなったことではなく増えたことに目を向けること。
昔は忙しかったのにではなく、今は時間があるからのんびりと自分のペースでできる。
昔は大会社の重役だったので皆がペコペコしてくれたのにではなく、今は施設でいろんな人と話ができ人情の機微に触れられる。
この様に高齢者になったからできることを楽しんだり、自分の世界を深めたりすれば毎日がもっと面白くなる。

孤独は気楽でいい。誰にも気兼ねせずに楽しめる

高齢になると配偶者、友人の死に直面する事が多くなる。亡くなった人への依存度が高い程、喪失感は大きく

なるもの
こんな時はどうするか？腹を決めるしかないというのが結論。亡くなった人は生き返らない。
であれば新しい出会いを求めるか、孤独は気楽だと開き直り、新しい楽しみを見つけるかどちらかを選ぶしかない。
奥さんを亡くしてから、ネットフリックスという動画配信サービスで、見切れない位映画が見れて時間があっという間に過ぎていくと楽しんでいる人もいる。
奥さんに気兼ねせず、見たいときに見て眠くなったら寝て気楽でいいと話している。

考え方を変えるのではなく選択肢を増やしていく
幸せとは何か？　お金がある、配偶者に恵まれている、子供と仲良くできるという固定観念で考えがち。
ところが配偶者の死に直面するとその瞬間に不幸のどん底に突き落とされてしまう。
この世の中では何が幸せで何が不幸かという正解はない。ちょっとした考え方や見方で、幸せと不幸せは変わってくる。
高齢者が考え方やモノの見方を変えるのは容易ではないが、自分の考え方が正しいと思っている限りは生きづらくなるのは確かなこと。

だから自分の考え方以外にも正解があると思うこと。選択肢は一つではなくいくつもあると考える。
そのほうが生きやすく人生は楽しくなる。
幸齢者は人生経験が豊かだから、たくさんの選択肢を持っている。凝り固まった考え方をするより、昨日言ったことを今日ひっくり返してもいい。今までの持論を曲げてもいい。今後の生き方でも変えていっていい。

朝令暮改、変節といわれてもいい。風見鶏も大いに結構。むしろその方が柳に風のようなしなやかな生き方ができる。幸齢者の生き方に正解などあるはずがない。
常識にとらわれることなく気楽に生きていく。その方が満足な日々を過ごせるし結果的に長生きにもつながる。

ボケ・認知症の壁を超えていく
認知症への誤解。思い込みがみんなを不幸にする
私の専門は老年精神医学だが、最近多いのがうつ病と認知症。
認知症にまつわる誤解が結構ある。そうした誤解を解かぬまま認知症と医師が診断してしまうと、本人も家族も不幸になりかねないことを危惧している。

認知症は多くの場合もの忘れから始まる。その次に起こるのが失見当識～場所、時間の感覚が悪くなり道に迷うとか今の時間が分らなくなるという～現象が起こる。
例えば、夜中に起きたのに朝だと思って外出しようとしたりする。これが失見当識で次に起こってくるのが目立った知能低下。人の会話が分らなくなる、本を読んでも読めない、テレビを見ても意味が分からないということが起こってくる。

認知症にはこのような段階があるのに一口に認知症と断じてしまうのは乱暴なことだと思う。
５分前のことを覚えていなくても話をしてみるとちゃんとした会話ができる。
道に迷いまくっているのに文芸春秋を読んで理路整然と意見が言える、つまり知能はまだしっかりしている。

知らない不幸。生きる知恵は残っている

ところが、世間は認知症はボケたら何もわからなくなるという画一的なイメージを持っている。
あれはダメ、これも危ないからダメと本当はできることまで取り上げてしまう。
まだまだ残存機能はたくさん残されているのに、認知症ですの一言でそれらをすべて奪ってしまう。
これは非常に不幸なことで、せっかく頑張って生きてきた晩年がこれではあまりにも悲しすぎる。

確かに高齢になると機能面は衰えるかもしれないが、人生を生き抜いてきた知恵は衰えない。
人との相談事、孫の面倒は親よりもうまくやるなど新たな力もついてくる。
知恵がらみの事は、認知症の症状が出てからも優秀な人は多くいる。
これを知っていれば本人も家族ももっと幸せに過ごせる。

認知症は６００万人。幅のある障害だと知ろう

認知症への誤解はまだある。ボケたら徘徊するもその一つ。
現在認知症患者は６００万人いるとされ、国民の２０人に一人と言われている。
その全員が徘徊したら、東京渋谷の歩道は認知症の人だらけになっているはず。

認知症は基本的には老化現象で少しづつおとなしくなっていくのが通常のパターンで、家に閉じこもる人のほうがずっと多い。
専門的な用語ではスペクトラム障害と考えられ、軽度から重度まで幅のある障害。
経済が分るアルツハイマーの人はたくさんいる。

レーガン米元大統領、サッチャー英元首相は認知症を告白したが、在任中はおそらく軽度の記憶障害位はあったはず。それでも首相や大統領は務まるということ。
そのように幅があるものなのに、認知症になったらもう終わりだなどとは絶対に決めつけてはいけない。
誰に何をいわれようが、残存能力をしぶとくキープしてほしい。

記憶は苦手だが判断はできる。だから詐欺に遭いやすい

注意することもあり勘違いが増えることにより詐欺にもあいやすくなる。
前に子供から振込詐欺が多いから気を付けてと言われたことを忘れてしまうことと、現在の話を比較することが難しくなり、総合的な判断の誤りが起こりやすくなる。

ただしこのことは認知症の人だけではなく日本人ほぼ全員ができていないこともある。
例えば政治家が悪事を働いても簡単に忘れてしまうこと。
コロナに関しても、自粛することのメリット、デメリットを考えずに素直に自粛要請に従ってしまう。

更に３０年間景気が悪くて実質賃金も減っているのに、それでも自民党に票を入れ続ける。
日本人の多くが総合的な判断ができていない。
認知症の人のことを悪く言ったり、認知症になったら終わりだと思う前に、自分の記憶力とか総合的判断を疑おうということ。

頭がシャキッとしているうちに大事なことは決めておくべきか

認知症になってもできることはたくさんあり、残っている能力、与えられた権利は放棄することはない。
認知症と言われた途端に仕事を辞めたり、免許証を返納したりするが軽度から重度まで幅があるから、できるうちは続けた方が良い。
店番や孫の世話身の回りの事などできることはしてもらった方が良い。
認知症と診断が下りると同時に政治家・会社の社長でも追い出しにかかられる。こうした風潮も認知症への誤解から生まれている。

遺言などの大事な意思決定はどのタイミングですれば良いか？老年精神医学の専門家では認知症の中期までは意思能力は有効とみても一般的なとらえ方は違い裁判になるケースもある。
大事な決定は日付を入れて書面に残しておくことが良い。

認知症を遅らせる方法。薬より頭を使うほうが有効

一般に認知症は早期発見が大事といわれるが、今の医学の現状では少し効くかもしれないレベルで、早期発見しても医療の力ではどうすることもできない。
物忘れが始まった位の段階ではむしろ医者にはいかない方が良い。

本当に大事なことは認知症と診断される事ではなく認知症を遅らせる事。そのためには、頭を使ったり体を動かしたりし続けること。
体が動けば農業や漁業を続けられる。行動すれば体だけではなく頭も使う、このことが認知症を遅らせることが可能となると確信している。

ボケてからも死は怖い。意外に事故が少ない理由

認知症は子供返りのような所があり、ボケてからのほうが死が怖くなるもの。
認知症の人を６０００人位は診ているが、これまで車にはねられたとか事故に遭って大けがをした人もいない。
車が来たら咄嗟に逃げる。これは生存本能。

生前の意思表示ほど当てにはならないことはない。
延命措置は望まないと言っていた人が、やっぱり生かしてほしいということは珍しいことではない。
死の間際の意思表示ではなく、それ以前の意思を明確にした方が良い。
私は自分が納得でき満足できる人生を全うしたいので薬は飲まない。具合が悪くなったら病院には行くけど検査はしない。おいしく食べられるうちは好きなものを食べる。酒も飲み煙草も吸う。自分の人生だから私のしたいように生きさせてほしい。これが本当の尊厳死だと思う。

尊厳死とは〜〜人生の最後の段階で過剰な延命措置を行わず、人としての尊厳を保ったまま死んでいくこと。
その時は既に本人が意思表示をできないことが多く、家族の意思で行われることがほとんど。
この時に本人は多分苦しいとか痛いではなく意識がなくなっている。寝ていて起きてこない状態だから死そのものは過剰に恐れる必要はないと考える。

多くの人はガンになりたくないというのは、痛いとか苦しいのではという不安があるから。
でも、ガンの専門医に聞くと確かに痛いとか苦しいガンもあるが圧倒的に少数だと。
通常は痛くも苦しくもないから手遅れになるまで気づかない。だからガンは割と楽な死に方だという。
骨に転移したり神経に障ると痛いとか苦しいガンもあるが、そんな時こそ痛みを和らげる薬に頼ればよい。

そのように考えると死への恐怖は薄れてくるかもしれない。
自分がこの世から消えてしまうことへの寂しさや不安は当然あると思う。
ただそれはすべての人、すべての生物に等しく訪れる自然現象。

逆に考えれば、生まれた瞬間から死に向かって進んでいるのだといえる。
幸齢者はまさにその最終段階、だからこそ有終の美を飾るにふさわしい自分らしい生き方をして欲しいと思う。

前頭葉が縮み意欲がなくなる。ならば脳を使って刺激すればよい
認知症は脳の老化により起こる。記憶を司る海馬も縮むが、感情や行動の司令塔である前頭葉も委縮する。
そうすると意欲がなくなる。
つまり認知症は変なことをしたり徘徊する病気ではなく、だんだん何もしなくなる病気といえる。
そして、何もしないと余計に進行するという悪循環も生まれる。
そのため行動することがとても大切になる。例えばデイサービスも有効。
行動を起こせば体も頭も使うことになる。
認知症の進行を遅らせるには、体と頭をどんどん使うことが効果的といえる。

日本人は前頭葉を使わない国民性だと言える。学校、会社で言われた通りに動けばよいという風潮があるから。
本当の意味での頭を使っていない。中学校、高校の試験は知識重視。大学教育も本来は高校までに習ったことを疑ったり議論する場なのに教授のいうことは正しいと教える。

会社でも上意下達で考えて行動する人材は、枠にはまらないから嫌われる。
このように前頭葉を鍛える機会が極端に少ない。
そういう国民性だから本をたくさん読んでいる人が頭が良いといわれる。
本当は本を読みその知識を加工したり、自分の意見を作ったりすることが大切なのにそれをしない。
前例踏襲になりがちで応用力や加工力が低くなってしまう。

高齢になった今こそ前例踏襲をやめて、したいこと、面白そうだと思うことにチャレンジしよう。
前頭葉は脳の中で一番大きな場所なのに、実はほとんど使っていない。だからこそ８０歳からでも鍛えれば機能が上がることは十分考えられる。

人間の脳はよくできており、無数の細胞がネットワークを構築して働く。使っていないネットワークは消失し、繰り返し行動すればいくつになっても新たなネットワークを新設でき、新たな能力も獲得できる。

認知症が進むとニコニコ笑顔。それは神様がくれた最後のチャンス
日本人はレッテル貼りが好きな国民。○○大学を出た、○○会社に勤務していた、部長だった、社長だったと。

ところが高齢になると過去のレッテルは意味のないものになる。大社長も平社員も、大学教授も商店主も対等な横の関係になる。それが年を取るということ。

認知症が進んでくるとニコニコと幸せそうになる。それが認知症のいいところ。
認知症は神様がくれた最後のチャンスではないかと思っている。
それまでの人生は関係なく、もとの人間に戻るから威張っていた嫌だった人も最後は可愛い人になる。

認知症は終わりではない。生きる知恵と力は持っている

認知症の人は安全志向のところがある。車にはねられるのを避けるだけではなく、誰にでも敬語を使うようになる。財布が小銭だらけになるのも安全志向だから。

意外かもしれないが認知症の人は一人暮らしもできる。できないことは増えていくが、できる能力も残されている。
認知症になったら何もできないことはなく、最後まで生きる力、生き抜く知恵が備わっている。
毎日コンビニに行き弁当を買って食べる。自炊ができなくても片付けができなくても風呂に入らなくても生きている。人間はしぶとくたくましい存在。
認知症になったら何もできないと決めてかかる必要はない。
最後まで生きる力、生き抜く知恵が備わっている。このように人間はとても強い存在なのだ。

長生きが大事なのか、残りの人生が大事なのかは自分にしか決められない選択

自分はどう生きるのか、どう生きたいのか、高齢になるとこの前にいつまで元気でいられるかわからないけどという前提条件が付く。
８０代は、脳梗塞、認知症など突然寝たきりになるリスクが飛躍的に高まる年代。
だから元気なうちに楽しむ方が免疫機能も上がり健康にも良い。

寝たきりは終わりではない。だからこそできることもある。

病に倒れ寝たきりになってしまったら人生は終わりかというとそうではなく、ベッドに寝ていてもボケて自分の事が分らなくなっても人生は続く。
病気を心配していても始まらない。なったらなったで出たとこ勝負をすれば良い。

ガンなどは心配していても始まらない良い例。
余命宣告を受けたら楽しみがなくなるかといえばそうではない。
ガンは治療さえしなければ最後の２～３か月以外は思いきり楽しんでもよい。
動けなくなったらどうしようと考えて生きれば寂しくなる。
そういう日はやがて来ると腹をくくり、それまで生きている日を大事にする方が実は健康にも良い。

老いや衰えを受け入れる。まだある機能で勝負する

老いや衰えは確実にやってくる。そんな時にどうするか？衰えを受け入れつつ、残存機能で勝負することが大切。

今日元気に歩いていた人が１年後も歩ける保証はない。ただ歩かない生活を続けたら確実に歩けなくなる。
残っている残存機能を使わないと、たちまち衰えてしまうところが高齢者のこわいところ。
家に引きこもっているうちに動けなくなってしまう人も多くいる。
できることを自ら放棄し、何もできない体になってしまうことは勿体ないこと。

残存機能を残すヒントを５０音順に記述する。

全部を実践することはなくやってみようと思うものが一つでもあれば試そう。
折に触れ読み返してみよう。

あ～歩き続けよう。歩かないと歩けなくなる。

幸齢者にお勧めの運動は歩く事。足の老化予防だけでなく、心臓のポンプ機能も強化してくれる。
その結果、脳や体の隅々の細胞にも十分な血液を送ることができる。
日を浴びることにより、幸せホルモンと呼ばれる脳内伝達物質が分泌される。
一日３０分歩くのが理想。朝昼晩に１０分づつでも構わない。杖や歩行器を使っても良い。

い～イライラしたら深呼吸、水や美味しいものも効果的

イライラや怒りは寿命を縮める大きな原因。
自律神経には体を活動モードにする交感神経と、休養モードにする副交感神経がある。
イライラすると交感神経が活発になるので、心拍数、血圧が上がり胃腸の働きが悪くなる。
これらを鎮める最も手軽な方法が深呼吸で、脳に多量に酸素を送ることで脳の興奮が収まり交感神経も鎮めてくれる。
目を閉じて大きく息を吸い、大きく吐く。吸うときは全身に空気が送られるイメージで行い、吸うときは体のすみずみの空気が肺に集まり口から吐き出されるイメージで行う。吸うよりも吐く息を多くする方が良い。
この事を繰り返すうちに心身が落ち着いてくる。

深呼吸のほかに水を飲む、牛乳を飲む、好きなものを食べるのも有効で、消化器系が働くと交感神経の興奮を抑えることができる。

う～運動は体がきつくない程度に

運動をしてハアハア、ゼエゼエと呼吸が荒くなる程するのは、心臓に過度の負担がかかるから逆効果。
この時は心拍数、血圧ともに上がっている。
体内では活性酸素が増えている。活性酸素は普通に呼吸をしても発生し、細胞を傷つけたり、老化やガンの一因になったりすることになるが、過度な運動は必要以上に活性酸素が増えて体は大きなダメージを負う。
また、無理な運動は筋肉、関節、骨を痛めることにもなり、体を動かすことができなくなり却って筋力を弱めることになる。

え～エアコンをつけて水を飲み、猛暑から命を守れ

熱中症、脱水症状は、高齢者の死因の大きな一つになっている。風邪をひいて亡くなる人よりも多くなっている。毎年熱中症で１０００人位なくなり、その８割を６５歳以上が占めている。
これは温度への感覚が鈍ったり体温調節がしにくかったりするため。

また、腎機能の低下や降圧剤の利尿作用により体内の水分不足が原因となることもある。
自覚症状がなく軽度の脱水症状から熱中症になる場合もあるので、夏はエアコンとともにこまめな水分補給を徹底すること。
エアコンは勿体ないと我慢する人がいるが、それで死んだら勿体ないでは済まないことになる。

お～おむつを恥じるな。行動を広げる味方

排泄の問題に悩む人もいる。これは仕方がないと割り切るしかない。
おむつをしながら社会的に成功している人もたくさんいる。
おむつにチェンジすることにより、排泄に煩わされなくなり仕事に専念できたり行動の場が広がる。
排泄の機能は衰えたかもしれないが、優れた能力はたくさんあるはず。
一つの能力の衰えを象徴的に捉えもう人生は終わりと思わず、これは衰えたけどこれはできる、あれもできると堂々としていれば良いと思う。

か～噛めば噛むほど体と脳はイキイキする

高齢になると胃腸の働きは弱り消化吸収の能力は衰える。これを補うのが噛む行為。食べ物が細かく砕かれ唾液も多く出るため、胃腸への負担が少なくなるばかりか消化吸収の働きがアップする。
また、よく噛むことは咬筋（あご周りの筋肉）を動かすことにより脳への刺激になる。
さらに、虫歯や歯周病予防、誤嚥性肺炎の予防にも効果的。
よく噛むと満腹効果も増すので食べ過ぎを防ぎ適量を食べることになる。

き～記憶力は年齢ではなく使わないから弱くなる

高齢になると記憶力は低下するが、年を取ると記憶力は落ちると決めつけるのは早計。なぜなら記憶力が落ちたと自己暗示をかけると若い人でも記憶力は落ちる。
記憶力は高齢になったからではなく、意欲がなくなり覚える気がないから落ちていく。
これを防ぐにはすぐに思い出せないと諦めず頑張って思い出してみること。
体の筋肉は使わないと衰えるが、脳もこれと同じで使い続けることが大切なこと。

く～薬を見直そう。我慢して飲む必要はない

薬はリスク～医師の多くが気づいている真実。確かに薬は症状を改善してくれるが、飲んだ方が長生きできるかはわからない。
すべての薬をやめた方が良いとはいわないが、少なくとも検査の数値が悪いからと出された薬は幸齢者は見直した方が良い。医者がいう正常値にこだわる必要はない。
毎日の活動レベルを落とさない程度の薬にとどめよう。もし服用して調子が悪いと感じるなら我慢して飲むことはない。

け～血圧、血糖値は下げなくてよい

血圧、血糖値、コレステロール値を下げる薬は動脈硬化を防いだり、心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中のリスクを下げたりする効果はある。
しかし、８０歳を過ぎた高齢者の場合は体がだるくなったり、頭がぼーとして活力が失われる事がある。
免疫機能を下げて感染症やガンなどのリスクを高めることにもなりかねない。

つまり、血管系の疾患とほかの病気のどちらを選択するかということ。
元気に長生きしたければ血圧、血糖値、コレステロール値は薬で正常値まで下げない方が良い。

こ～孤独は寂しいことではない。気楽な時間を楽しもう

年を経るに従い身近な人の訃報が増えてくる。このことで落ち込む人も多くなる。しかし人は一人で生まれ一人で死んでいく、つまり本来人は孤独な存在。
ただし、今の日本で本当に孤独な状況になることはめったにない。家の外に出れば誰かがいるし、病院や介護の施設もある。
孤独だと心を閉ざさないで、人と交流しよう。一人で過ごす時間が増えるかもしれないがそれは孤独ではなく、誰にも遠慮せず自由気ままにできる時間と考えた方が良い。
発想の転換でこれがプラス思考の考え方

さ～サボることは恥ではない。我慢して続けなくてよい

幸齢者は真面目な人が多く一度決めたらやり通す所がある。でもそれは若い時の生き方で、８０歳になったら自分に負荷をかけず無理をせず生きよう。休みたいときは休めばよい。我慢せずに心が軽くなる生き方に心掛ける。

し～運転免許は返納しなくてよい

警察庁（２０１８年）によると最も事故をおこしているのは１６～１９歳の１４８９件、次いで２０～２４歳の８７６件になっている。高齢者は８０～８４歳は６０４件、８５歳以上は６４５件、７０歳台は約５００件。

つまり、高齢者だけが危険ということになっていない。にも拘わらず高齢ドライバーだけに認知機能検査が義務付けられ、免許を返納せよという世間の圧力は差別にあたる。
保有している権利を手放さず、できること、持てる能力を保ち続けることが幸齢者の生き方。
ただ、ある調査では８０歳台の多くが自分の運転に自信があると答えている。
過信は事故のもとで、運転の際は機能が衰えていることを自覚し、必ず安全確認を十分したうえで運転するようにしよう。

す～好きなことをする。嫌いなことはしない

これは幸齢者の基本的な生き方。本当はしたいのに我慢する、本当は嫌なのに我慢するという生き方はすぐにやめた方が良い。
８０代はいつ体が動かなくなるかもしれないというリスクを抱えているから。
あの時にやっておけばよかったと後悔することなく日々を過ごそう。
いつまで続くかわからないが、その日まで能力や意欲を放棄しないことが幸齢者の生き方の重要なポイント。
もちろん人に迷惑をかけたり強要したり犯罪に走ったりしないことは大前提。

せ～性的な欲もあって当然。恥ずかしがらなくていい

女性は灰になるまでという言葉がある。高齢者の性欲は女性も男性も、ある人もいればない人もいる。
個人差があるもの。性欲があることは恥ずかしいことではない。
あるうちは抑える必要はない。いつまで続くかわからないがその日まで能力や意欲を放棄しないことが

幸齢者の生き方の重要なポイント。
大前提は人に迷惑をかけたり、強要したり犯罪に走ったりしないこと。

そ～外に出よう。引きこもると脳は暗くなる

幸齢者にとり最適な運動は歩く事。コロナ禍でステイホームが推奨され外出を自粛する人が増えた。
結果的にうつ病、認知症をはじめ元気のない人、意欲の衰えた人が増えたように思える。
原因で考えられるのはセロトニンという神経伝達物質の分泌量が減ること。
この物質は幸せホルモンと呼ばれやる気や幸福感を高めてくれる。
太陽の光を浴びたり楽しいことをすると、より多く出ることが分っている。
家に引きこもっていると筋力が低下するがセロトニンも不足し、無気力になったり不安やストレスを感じやすくなったりする。

た～食べたいものを食べてよい。小太り位がちょうどいい。

世界中のデータでやや肥満な人が一番長生きするという結果が出ている。
幸齢者はメタボの心配をするより、小太りでいられるよう食べたいものを食べた方が健康でいられる。

ち～少しづつこまめにやるのがちょうどいい

高齢になると増えるものは自由な時間。一方で筋力や内臓の働きは落ちていく。この二つを相殺するのがちょっとづつ。
例えば少しづつ食べる、少しづつ歩く、少しづつ食べる、少しづつ寝る。一気に３０分歩くのではなく朝昼夕に１０分づつ歩くなど。時間はあるから無理をせずこまめにちょっとづつやる生活スタイルは、体にも心にも適している。

つ～つきあいを見直す。嫌な人とは付き合うな

高齢になると自然と嫌な付き合いから解放される。
好きな人、気の合う人との付き合いが定期的にあるなら理想だが、たいていは人と会うのがおっくうになり外出しなくなる。このことは男性に多いが男性ホルモンの減少が影響している。
心身の健康と老化予防を考えると、人付き合いは大切だが無理な付き合いは大きなストレスになる。
直接会わなくても LINE などで趣味の情報交換をしたりするのも良い。
無理な人付き合いはやめて、肩の凝らない関係なら続けるのが理想的。

て～テレビを捨てよ、街に出よう

テレビを見続けるとバカになる。高齢者はテレビを何となく見続けている人が多くいる。こういう生活は思考力を低下させ脳（特に前頭葉）を劣化させ体の機能も衰える。
街に出よう。外の世界は新鮮な刺激に満ち、心と体そして脳を元気にしてくれる。

と～闘病より共病。在宅看取りの選択もある

在宅看取りはガンのように死期が分っている場合、残された時間を自宅で過ごし好きなことをし、好きなものを食べ最期を迎えること。

つまり闘病ではなく共病。数か月から１年程だがぎりぎりまで身の回りのことや会話ができるため家族の負担も少なくて済むので残された時間を自分らしく生きられる。
もちろん、急変した場合は病院の方が安心なのは言うまでもない。ただしいつまで続くかわからない在宅介護では無理をしないように。

な～なんとかなるさは幸齢者の魔法の言葉

高齢者は体が動かない、体調がすぐれない、身近な人が亡くなるなど試練が多くなる。
こうした場合に自分はダメだ、もうあかんとマイナス思考に陥り、これが体や脳の老化を早める原因になる。
こうしたマイナス思考にとらわれそうになった時つぶやく言葉が、何とかなるさ。
たったこれだけのことで脳内にはドーパミンというやる気ホルモンがみなぎり、思考力や意欲が高まる。
脳は意外に単純にできており自分の言葉を信じる性質があるため何とかしようと奮起できる。

に～肉を食べよう。赤みが良い

９０歳、１００歳を超えても元気な人には肉好きな人が多くいる。
牛肉・豚肉にはセロトニンの材料となる物質が含まれておりこれが元気のもとになる。
また、肉のタンパク質は筋肉や骨、血管などの材料になるため健康な体作りには欠かせない。
肉を食べないとタンパク質が不足し、筋肉量や骨密度が減り、転倒するなど骨折しやすくなる。

ぬ～ぬるめの湯、浸かる時間は１０分以内

高齢者の風呂での死亡事故は交通事故死の２倍といわれている。
特に冬場は急激に温度が変化するため多くなる。
急激に温度が変化するため裸になると急激に温度が変化するため血管が収縮し血圧は一気に上昇し、この後湯につかると体が温まり血管が広がり血圧が一気に下がる。
すると脳内の血液が不足し貧血状態になり意識が薄れ、浴槽内でおぼれてしまうという事態になる。

これを防ぐためにはぬるめの湯につかること。
熱い湯が好きな人は最初は低めに設定し追い炊きをして温度を上げると良い。
浸かる時間は長くて１０分以内。できれば５分。ゆっくり少しづつ立ち上がることも大切。
家族と同居の人は風呂に入る前に声掛けをしておくことも大切。

ね～眠れなかったら寝なくてよい

高齢になると深い眠りが減り熟睡できなくなる。
高齢者の中には睡眠導入剤を服用している人が多くいる。この薬は寝つきを良くするためのもので夜中に目覚める人には効かない。
起き上がった際ふらついて転倒、骨折、最悪は寝たきりになるケースも多い。
そもそも眠るために薬は飲む必要はない。不眠で死ぬ事はないから。
体を横たえていたら寝てないと思っても入眠しているもの。夜眠れないなら昼寝をすればよい。
幸齢者は就眠や起床時間にとらわれず、疲れたら眠る、眠くなったら眠るというスタイルがあっている。

の～脳トレよりも楽しいことが脳には良い

脳トレは効果が限定的なことが近年わかってきた。確かに脳トレの点数は上がるがほかのテストの点数は上がらない。つまり、脳全体が活性化するのではなく脳トレの問題を解く機能が強化されるだけ。

脳はつまらないことをしても活性化しないという知見もある。楽しいことをすると脳は活性化する

ボケ防止にと無理やり何かをしても楽しいと思うものでなければ効果は薄い。

２０２３年６月８日神戸新聞夕刊イイミミ欄に９９歳の男性がデイサービスで３年前から麻雀を楽しんでいてボケ防止にお勧めと投稿していた。この方はまだ長生きできそうで、見習うべき生き方と思った。

は～話したいことは遠慮せず、話せば気分も晴れてくる

精神科医という職業柄多数の高齢者の話を聞いてきたが、様々な物語がありそれが自分の人間観や人生観につながっている。

どんな人のどんな話も気づきや学びの種になっている。

だから自信をもって自分の話をしよう。楽しそうに話せば相手も面白がってくれる。そうでない人には無理に付き合う必要はない。

話すほど仲良くなれるし気分も晴れてくる。

ひ～病院はかかりつけ医を決めておく

自宅に近い内科医がお勧め。大学病院より臨床経験が豊富でトータルな視点で健康を考えてくれる医師が多い。

体のこと、体調のこと、家族のことなど、何でも話せばそれに応じたアドバイスをしてくれる。

居丈高な医者などそりの合わない場合は他の医者を探そう。

ふ～不良高年で良い。いい人を演じると健康不良になる

これまでは人の顔色をうかがい遠慮をし、したいことを我慢して生きてきたと思う。

はみ出さない方が生きやすかったから。

高齢になると無理や我慢は体と心を疲弊させ健康を損ねることにもなりかねない。

ここまで苦労して頑張って生きてきたからこれからは生きたいように生きたら良い。

私は不良高年だからといえば色々なことが楽になり生きやすくなると思う。

へ～変節を恐れるな。朝令暮改大いに結構

高田純次はミスター無責任とか適当男といわれているが、実はしなやかでうまい生き方ができる人。

変節しても良い、それが人間らしさといえる。

例えば認知症の人にもそれまでは延命措置は嫌だと言っていたのが延命を求めてくることがある。

自分の心に素直に生きているから。

朝に言ったことを夕方に改めたくなることだってある。その間にいろいろ考えているから。

人間の意思はコロコロ変わって当然。

ほ～ボケることは悪いことばかりではない

今まで見てきた認知症の高齢者の方に不幸そうな人はほとんどいなかった。

むしろ過去の嫌なことは忘れさまざまな呪縛から解放され、ニコニコと幸せそうな顔をし穏やかに過ごしている人が多かった。ボケることは神様がくれたご褒美なのではないかとさえ思っている。

ま～学びをやめたら年老いる。行動は学びの先生だ

学ぶことをやめてしまうと年老いる。学び続ける人はいつまでも若い（ヘンリーフォード）
見てきた元気な幸齢者も例外なく学びの人だった。
常に何かに興味を持ち行動する。行動には思考が伴い必ず気づきがある。
うまくいかなくても必ず次につながる。
学びとは教わることではなく自ら得るものだと人生の先輩から学んだ。

み～見栄を張らない。あるもので生きる

今ある能力を大事にする。今あるもので生きる。この生き方をするときに大事ことが見栄を張らないこと。
杖も手押し車も結構。ないものはないと認め、あるものを大事にしながら生きるのがコツ。

む～無邪気になれるのは老いの特権

高齢者は新たな行動を起こすことに及び腰。今更と考え、結局やらずじまいで後悔したりする。
だから誘われたらのってみる。少しでも面白そうと心が動けばやってみる。
分別とか威厳などの重たい鎧は脱いで面白そうやってみたいとまず言ってみること。
そして子供のように周りに頼ったり、夢中になったり、嫌なことからは逃げだせばよい。
幸齢者だからこそ無邪気という特権を使ってみる。これぞ人生の達人の生き方。

め～面倒なことほど実は面白い

面倒なことほどやりがいがあり面白かったりする。面倒だからいやだと思わず興味があると思えばやってみる。
その後深入りするのもいいし、やっぱり無理と辞めるのもいい。これが幸齢者の特権。

も～もっと光を（ゲーテ）。脳は光でご機嫌になる

光は老後の鍵を握る。幸せホルモンのセロトニンを手っ取り早く増やすには日の光を浴びるのが一番。
セロトニンが増えれば意欲的になる、快感が増す、気持ちが明るくなる、心が乱れにくくなる、ファイトが湧くなどの効果がある。
セロトニンが減るとうつ症状が出る、衝動的になりやすくなる、体の痛みや不調を訴えやすくなる、無気力になる、感動が薄れる結果になる。
散歩するのが理想的だが、外に出てラジオ体操をしたり日光浴をするだけで効果がある。

や～役に立つことをする。自分の経験を生かせばよい

若い時はお金や肩書の力で人を集められるが、高齢者はその人の生き方に関わってくる。
今まで自分の好きなように生きた方が良いと書いてきたが、自分勝手にふるまい相手を傷つければ人は離れて行ってしまう。
人の役に立つという気持ちで過ごすことが大切。
そのためには自分の経験を生かすことが良い。幸齢者の体験は若い世代には生きるヒントになる。
これをしなさいと説教するのではなく、実体験を語ってあげる。お金では買えない人生の宝を分け与えてあげればよい。

ゆ～ゆっくりと今日を生きる。終わりは決めない

現役の時とは違いゆっくりと今日を生きればよい。気の向くままに生きていいのが幸齢者の特権。

そうやって日々を気楽に生きていき、いつのまにか８０歳の壁を越えていくのが理想的。

よ～欲望は長生きの源。枯れて生きるのは１００年早い

年を取ったら枯れていくと考えないで、いのちの灯は消えるときまで灯し続ける。その原動力になるのが欲望。

人間にとり欲望こそが生命力の源であり進化の原動力になりうる。

欲望を捨てないこと。何らかの欲望があるなら、まだ私は枯れていないと喜べば良い。

ら～楽天主義は幸齢者にこそ必要

長く生きていれば必ず多くの試練に見舞われるが、乗り越えるには楽天的過ぎる位が丁度良い。

り～リラックスの呼吸で老い退治

リラックスの呼吸を習得して老いの退治をする。

やり方は簡単で深い呼吸を繰り返すだけ。

鼻から静かに息を吸う。吸い込んだ空気は肺ではなく下腹まで落としていくようにしよう。

自然にお腹は膨れるはず。

十分に吸ったら今度は口から息を吐きだす。ハアーと静かにゆっくりお腹の空気をすべて吐きだす。

そうしたらまた吸う。この繰り返し。

椅子に座っても、寝る前、朝起きるときベッドに寝ながらやっても良い。

これは一般的に腹式呼吸と呼ばれるもの。

不思議と心は落ち着き、血行促進や胃腸など内臓の働きを高めると言われている。

生活の中に取り入れることが望ましい。

る～ルールは自分で決めてよい

社会で生きていくにはルールに従うのが当然ではあるが、生活の中では自分でルールを決めていくことが大切なこと。

勧めるルールは次の２つ

① 自分でできることはする

② 嫌なことは我慢しない。したいことをする。
全部やる必要はなくやりたいと思うことを一つでも二つでもする。

れ～レットイットビーで生きる

ビートルズの名曲で、その意味はあるがままに、なすがままに。

いくら悔やんでも昨日は戻ってこない。明日の事は誰にもわからない。明日は明日の風が吹く。

それが人生というもの。

自分の人生をあるがままに受け入れ、何も恐れず、何も心配しない。

したいことをして、食べたいものを食べ、会いたい人に会い、言いたいことを言う。そして口笛でも吹きながら、今日という日を気ままに生きていく。

幸齢者はこのような生き方がお勧め。

ろ～老化より朗化。これが愛される理由

医療現場で高齢者を見続けていると２つのタイプがいる

ボケても愛される人、ボケて疎んじられる人。

人間は長生きし続けるとやがてボケる。であれば愛されるボケを目指そう。そうすれば毎日を朗らかに生きられるもの。

老化ならぬ朗化の効果は多岐にわたる。

ボケを遅らせる、不安が減り安定する、人間関係が円満になるなどいいことづくめになる。

わ～笑う門には福が来る

楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ（米心理学者ウィリアム・ジェームス）

人間の脳と行動はつながっている。悲しいことを考えると悲しい顔になり、難しいことを考えるとしかめ面になる。楽しい時は笑顔になる。

最初に笑ってしまえば脳は楽しくなり、楽しいことを考え始める。

毎朝、鏡を見て笑顔を作れば、１日がハッピーな気分で始まる。

エピローグ人生１００年の壁も超えていく

おかしな現実がいっぱい　幸齢者は怒っていい

幸齢者は我慢しないでしたいことをする。

特に今の８０歳台は日本がどん底から這い上がり世界の頂点に駆け上がるのを支えた世代。

その奮闘に見合った楽しく、明るく、自由なこれからの時代を過ごしてほしいと心から願っている。

その意味ではもっと自らの主張をしてもいい。それは自分のためではなく後世のためにもなると思う。

例えば年金の受給開始が遅くなったこともっと怒っていい。本来は定年と年金はセットのはず。

趣味に生きようが、ボランティアをしようが、仕事を続けようが自由で選択は自由にできる。安心して暮らせるための年金であるはずなのに、夫婦がゆとりある生活をするには２４００万円の貯蓄が必要と平然と言う。

国庫にお金がないという勝手な言い訳で国民への約束を反故にする。これはもう国家的な詐欺でしかない。

日本は今１０００兆円の借金があり、福祉のせいで財政が厳しくなったについても怒っていい。

借金は高齢者が使ったからではない。必要以上に公共事業にばらまくからだ。

それを福祉という聞こえのいい言葉で高齢者の責任にすり替えている。

シルバー民主主義といわれているのもうそ。１９７０年代に交通戦争が起こり至る所に歩道橋が作られた。

ところが高齢者は歩道橋の階段を上れない。

こうしたおかしな現実はあらゆるところにあり幸齢者はもっと怒っていい。

年寄りに不寛容なこの国、幸齢者が自由に生きれば活性化する

いつのころからか日本人は年寄りに不寛容になってきた。以前は高齢者がすることに対して寛容だった。

ところが今では誰かが事故を起こした途端に連帯責任みたいな圧がかかる。

いま日本では高齢者大国で６５歳以上が３６４０万人もいておよそ３割を占めている。

この高齢者がおとなしくなるか元気になるかで国の状況は大きく変わる。
それなのに文化も経済も若い人向けに作られている。
でも本当はお金を一番多く持ち自由に使える高齢者をターゲットにするべき。
高齢者の心を動かすモノ、コト、サービスを充実させることにより日本は確実に活性化する。
世界中が高齢社会になっていく中で日本がその見本になるチャンス。

高齢になるほど個人差が大きくなる。
若いころは東大に合格する人も五流大学を落ちる人も知能指数的には１２０～８０位で収まる。
走力でもそれほど大きな差はない。
ところが高齢になると、完全にボケて人の話も分からない人もいれば現役の学者もいる。全く歩けない人もいれば若い人並みに走れる人もいる。
つまり、高齢になるほど個人差が大きくなる。だからもっとお年寄りの個性を考えた方がいい。
高齢者とひとくくりではなく一人一人が個性を発揮しながら生きそれぞれが尊重されるべきと思う。
おじいちゃん・おばあちゃんという名無しではなく〇〇さんと個人名で呼び合い対等でいられる社会になればいいと思う。

WITH を生きる。使えるものは何でも使う
これからは AI がどんどん進む。機械は苦手と最初からしり込みする人がいるがこれは勿体ないと思う。
AI はパソコン、スマホなどの IT と違いやり方を覚えなくてもやり方を考えてくれるものだから。
つまり色々なものがサポートしてくれるわけでそうした文明の利器を使って生きることは人生を全うすることになる。
例えば目が悪くなれば眼鏡をかける、耳が遠くなれば補聴器を使う、排泄機能が落ちたらおむつを使う。
これらは日常生活をより快適で安楽に過ごすことができる。
同じように AI も拒否することなく自分を生かすために積極的に採り入れるべき。
例えばカギを置いた場所を忘れても AI が教えてくれるような日はいずれくる。

高齢になるに従いできないことは増えていく。それを補うのが WITH という発想。
何かに頼ったり、誰かの力を借りたりして生きていく。それらを受け入れながら生きていくという発想をすることでもある。

アルツハイマーがあるのならそれを受け入れて今できることをする。
高血圧ならそれを受け入れて血圧をさげて生活の質を落とすのではなく高いまま頭をしゃっきとさせる。
心筋梗塞の後遺症や心不全の傾向があるならそれを受け入れて運動が制限される中でどう生きていくかを考える。
脳が衰えて怒りっぽくなったらそれを受け入れ怒鳴ったりしないようひと呼吸置く。

８０歳の壁を越えていくにはこのように現状を受け入れながら方策を立てていくことが大切。
WITH を生きることが人生を全うすることにつながる。

人生とは何か。幸せとは何か

人生には浮き沈みはつきもの。幸せかどうかは自身の考え方により決まる。
例えば高齢になるに従い介護を受けたり、子から援助を受けたりすることが多くなる。
それをみっともないと考えれば不幸せだが、有難いと考えれば幸せになれる。

人間は赤ちゃんの頃は介護を受けて成長し、最後は介護を受けて亡くなっていく。
これは当たり前の事。

最後は有難うと素直に受け入れることが幸せにつながるのかもしれない。
幸せとは何かの答えは人それぞれだが、究極的な幸せは楽しむ能力ではないかと思う。
楽しんでこその人生～１００年だから、８０歳の壁を超えあと２０年新たに挑戦する日々を楽しもう。

２０２２年3月

和田秀樹
１９６０年大阪府生まれ。東大医学部卒。精神科医、東大病院精神科助手、米カール・メニンガー精神医学校国際フェローを経て現在和田秀樹心と体のクリニック院長。３０年以上に亘り高齢者医療の現場に携わる。