

「健やかな高齢者生活を送りましょう—不易と流行」

清水 昭

(国家公務員共済組合連合会三宿病院 脳卒中センター長/健康医療開発機構 理事)

よろしくお願い致します。「健やかな高齢者生活を送りましょう」という題にさせていただきました。

孔子の80歳までの生き方

- 吾十有五而志於學 三十而立 四十而不惑 五十而知天命 六十而耳順 七十而從心所欲 不踰矩
- 「私は15歳の時に学問を修めようと決心し、30歳でようやく一人前になり、40歳で心の迷いがなくなった。50歳で自分の進むべき道がわかり、60歳で人の言葉を素直に聞くことができるようになった。70歳になって自分の思うままに行動しても、人の道を外すことがなくなった」と

孔子 『論語』為政編

これは皆さんもよくご存知の孔子の「論語 為政編」ですね。「吾十有五にして学に志す。三十にして立つ」訳しますと、「私は15歳のときに学問を修めようと決心し、30歳でようやく一人前になり、40歳で心の迷いがなくなった。50歳で自分の進むべき道がわかり、60歳で人の言葉を素直に聞くことができるようになった。70歳になって自分の思うままに行動をしても、人の道を外すことがなくなった」。私は5年ほど前から、湯島聖堂で中斎塾という、今日も会議に林さんがいらしていますけれども、そこで論語を月1回学んでいます。先ほど眞島さんのほうから、平均寿命の話もございましたけれども、もう既に男性も女性も80歳を超えてきているというところですよ。70歳を過ぎてからどうやって生きたらいいかということ、深澤中斎先生、塾長に伺いましたら、次の言葉を頂きました。

荘子の終生の理想的な生き方

- 至人之用心若鏡 不將不迎 応而不藏 故能勝物而不傷
不將(オクラズ) 過ぎ去った事を悔やまずに
不迎(ムカエズ) 先の事をあれこれ取越苦労しないで
応而(オウジテ) 事態の変化に対応し
不藏(ゾウゼズ) 心に何もとどめない
- 「至人の心は鏡のようなものである。去る者は追わず、来る者はそのまま映し出し、相手があるがままに受け入れて、跡をとどめない。だから、自分は傷つけられることがないのだ」と

荘子『内篇』應帝王篇第七〔六〕

これは、荘子の終生の理想的な生き方です。至人の心は鏡のようなものであって、去るものは追わず、来るものはそのまま映し出し、相手があるがままに受け入れて跡をとどめない。だから、自分は傷つけられないというんですけれども、「不將(おくらず)」「不迎(むかえず)」「応而(おうじて)」「不藏(ぞうぜず)」と。過ぎ去ったことを悔やまずに、先のことをあれこれ取り越し苦労しないで、事態の変化に対応し、心に何もとどめないという心境になったらいいというお答えを頂きました。それに向かって努力をしたいと5年前に誓いましたけれども、なかなかこの領域には達していません。健やかな高齢化社会を送るために、青年、壮年時代の生活を見直すことが大切だということで、

養生訓 wikipediaから

- 江戸時代福岡在住の儒学者の貝原益軒により書かれた健康な生活の暮らし方についての解説書
 - 益軒83歳の正徳2年(1712年)、実体験に基づいて書かれた。長寿を全うするための身体の養生だけでなく、こころの養生も説いているところが特徴
 - 『孟子』の君子の三樂にちなみ、養生の視点からの「三樂」として次のものが挙げられている
- ①道を行い、善を積むことを楽しむ
 - ②病にかかるとの無い、健康な生活を快く楽しむ
 - ③長寿を楽しむ

これは「養生訓」からとりました。皆さんもご存知の、江戸

時代の貝原益軒先生ですね。もう既に、1712年にご自身の実体験に基づいて書かれています。しかも高齢になってから、83歳のときにこの書が書かれています。この時代は人生50年を切っている、確か40歳くらいが平均年齢だったと思っておりますけれども、83歳というのは驚異的な長命でいらしたんですね。しかも、健康で長命だったと。最期まで歯は欠けていなかったと言われています。江戸時代の福岡在住の方で、身体の養生だけではなく心の養生も説いています。

孟子の三楽

- ①孟子曰はく、「君子に三楽有り、而して天下に王たるは、与り存せず。」
- ②父母俱に存し、兄弟故無きは、一楽なり。
- ③仰いで天に愧ぢず、俯して人にはぢざるは、二楽なり。
- ④天下の英才を得て、之を教育するは、三楽なり。
- ⑤君子に三楽有り、而して天下に王たるは、与り存せず。」と
- ①孟子が言った。「君子には三つの楽しみがあるが、天下の王となることはその中に含まれない。」
- ②父母がともに健在で、兄弟に事故がないのは、第一の楽しみである。
- ③見上げては天にやましく思うことがなく、うつむいては人にやましく思うことがないのは第二の楽しみである。
- ④天下の優れた人物を弟子にして、教育するのは、第三の楽しみである。
- ⑤君子には三つの楽しみがあるが、天下の王となることは、その中に含まれない。」と。

孟子の「君子三楽」にちなんで、養生の視点から、三楽として、次のものをあげておられます。「①道を行い善を積むことを楽しむ」「②病にかかることのない健康な生活を快く楽しむ」「③長寿を楽しむ」孟子の三楽というのを調べてみました。「君子に三楽有り。而して天下に王たるは、与り存せず」「父母俱に存し、兄弟故無きは、一楽なり」「仰いで天に愧ぢず、俯して人にはぢざるは、二楽なり」「天下の英才を得て、之を教育するは、三楽なり」「君子に三楽有り、而して天下に王たるは、与り存せず」つまり、「孟子は言った。君子には三つの楽しみがあるが、天下の王となることは、その中に含まれない」と。天下のトップになることは、その楽しみの一つには入らないということ、初めと最後に強調されております。2番目は、これが実質的な1番目ですけれども、「父母がともに健在で兄弟に事故がないのは、第一の楽しみである。見上げて天にやましく思うことなく、うつむいて人にやましく思うことがないのは第二の楽しみである。天下の優れた人物を弟子にして教育するのは、第三の楽しみである」ということをいっておられま

す。

長寿を全うするための、自分の内外の条件

- ・ 自らの内にある四つの欲を抑えるため、次を我慢
- ①あれこれ食べてみたいという食欲
- ②色欲
- ③むやみに眠りたがる欲
- ④徒らに喋りたがる欲
- ⑤さらに季節ごとの気温や湿度などの変化に合わせて体調の管理をすることで、初めて健康な身体での長寿が得られる。これら全てが彼の実体験で、妻もそのままに実践し、晩年も夫婦で福岡から京都など物見遊山の旅に出かけるなど、仲睦まじく長生きしたという。生活習慣病予防に繋がる生き方である。

それにちなんで、「長寿を全うするための自分の内外の条件」ですが、自らのうちにある四つの欲を抑えるために、次を我慢しなさいと書いています。「①あれこれ食べてみたいという食欲」「②色欲」「③むやみに眠りたがる欲」「④いたずらにしゃべりたがる欲」さらに季節ごとの気温や湿度などの変化に合わせて体調の管理をすることで、初めて健康な体での長寿が得られる。これらすべてが彼の実体験で、妻も同じように実践し、晩年も夫婦で福岡から京都など物見遊山の旅に出かけるなど、仲むつまじく長生きしたということで、生活習慣病予防につながる模範的な生き方であるというふうに考えております。これを既に江戸時代にやっておられます。

生活習慣病改善のカギは日常生活の問題点の見直し

1. 早寝早起き か 遅寝しても早起き
2. 欠食せず一日三食決まった時間に、バランス良い食事を摂る
3. 衣をけず、脂身を残り、脂肪分を落とし、野菜や海藻、キノコなど食物繊維から食べ、ご飯やパンを少なくして、腹7分目に
4. 一口30回、ゆっくりとよく噛んで食べ、快便に勉めること
5. 寝る2〜3時間前にお物を食べない
6. 煙草は控え、お酒は飲まないか、少量(一合まで)にとどめ、週に2日連続の休肝日を設ける
7. 空腹時の真い物を避ける
8. 外食するなら定食型の和食を選ぶ
9. 間食はしない
10. 体操と運動する習慣を身につけ、海や森や山や川に出掛ける
11. 風邪を引かない、転ばない、義理を欠く(岸信介) 医者を信用する(森光子)
12. ストレスをためないで、よく笑うこと
13. 定期的な検査を受け、薬を自己判断で止めない
14. 気温の急激な変化に注意(お風呂場など)

これは皆さんにもお渡ししておりますけれども、生活習慣病改善の鍵は日常生活の問題点の見直しということです。「1.早寝早起き か 遅寝しても早起き」「2.欠食せず一

日三食決まった時間に、バランス良い食事を摂る」「3.衣
 をはずし、脂身を残し、脂肪分を減らし、野菜や海藻、キ
 ノコなど食物繊維から食べ、ご飯やパンを少なくして、腹 7
 分目に」「4.一口 30 回、ゆっくりとよく噛んで食べ、快便
 に勉めること」「5.寝る 2～3 時間前は物を食べない」「6.
 煙草は控え、お酒は飲まないか、少量（一合まで）にと
 どめ、週に 2 日連続の休肝日を設ける」「7.空腹時の買
 い物を避ける」これは、空腹時は買い過ぎちゃうそうなので、
 避けるということですね。「8.外食するなら定食型の和食
 を選ぶ」「9.間食はしない」「10.体操と運動する習慣を
 身につけ、海や森や山や川に出掛ける」「11.風邪を引か
 ない 転ばない 義理を欠く」これは岸信介元首相が守っ
 たことだそうですけれども、森光子さんは「医者を信用す
 る」ということを付け加えています。「12.ストレスをためない
 で、よく笑うこと」「13.定期的に検査を受け、薬を自己判
 断で止めない」「14.気温の急激な変化に注意」という
 ことですね。これを実践して行って、さらに老化に伴う病
 気を防ぐ。

う」「8.雑談に貴重な時間を費やさないようにしよう」「9.
 自分でコントロールできないことにネガティブな考えを持たな
 いように」「10.他人を憎むのに時間を費やすには人生は
 短すぎると考えよう」「11.すべての人に対して万事を許そ
 う」「12.羨むことは時間の無駄と考えよう」「13.度を越す
 ことなく、自分の限界を守ろう」「14.毎日他人に何か良
 いことをしよう」という内容です。

健やかな高齢者生活を送るために

- 佐藤一斎:公儀の学問所昌平塾(しょうへいこ
う)の儒官(総長)
- 言志晩禄:全292条。佐藤一斎が67歳(1838年)
から78歳(1849年)までに執筆されたもの
- 三学戒
- 『言志晩録』第60条
 「少にして学べば、則ち壮にして為すことあり
 壮にして学べば、則ち老いて衰えず
 老いて学べば、則ち死して朽ちず」

佐藤一斎先生は「言志晩録」を 67 歳から 78 歳までの
 晩年に執筆されておられますけれども「少にして学べば、
 則ち壮にして為すことあり。壮にして学べば、則ち老いて
 衰えず。老いて学べば、則ち死して朽ちず」ということです。
 コンティニユアス・エデュケーション (continuous
 education) とか、コンティニユアス・ラーニング
 (continuous learning) です。ずっと、一生勉強し
 なさいということ力を説かれておられます。病気でお悩みの
 方々を含めて、診療機関、行政だけでなく、時を同じく生
 きてきた顔見知りによって、地域ぐるみで支え合うことが必
 要であると痛切に感じております。皆さんお一人お一人の
 参加と還元により医療機関だけに頼らず、教育、福祉な
 どのすべての分野で、人と人、人と自然、人と先祖がつな
 がり合う日常生活を、明るく楽しく朗らかに、時には喜怒
 哀楽も必要ですけれども、日々を過ごしながら死を受け
 入れていくこと。高齢者生活を健やかに暮らした後、家族、
 地域、自然に見守られ、満たされて旅立つときが訪れるこ
 とになるようならば、素晴らしいと思っております。

老化に伴う病気に罹らない様にしよう(吉次先生)

1. 毎日1時間以上笑顔で歩こう
2. 6-7時間の睡眠をとろう
3. 昨年以上の書物を読もう
4. 水をたくさん飲もう
5. 朝食は王のごとく、昼食は王子のごとく、夕食は一文無しのごとく
6. 瞑想の時間をとろう
7. 毎日少なくとも3回は笑おう
8. 雑談に貴重な時間を費やさないようにしよう
9. 自分でコントロールできないことにネガティブな考えを持たないように
10. 他人を憎むのに時間を費やすには人生は短すぎると考えよう
11. すべての人に対して万事を許そう
12. 羨むことは時間の無駄と考えよう
13. 度を越すことなく、自分の限界を守ろう
14. 毎日他人に何か良いことをしよう

これは、吉次（通泰）先生という、以前私が一緒にお
 仕事をさせていただいた日赤（日本赤十字社医療セン
 ター）の内科の先生から、3年前にいただいた年賀状で
 す。「1.毎日 1 時間以上笑顔で歩こう」「2. 6-7 時間の
 睡眠をとろう」「3.昨年以上の書物を読もう」「4.水をたく
 さん飲もう」「5.朝食は王のごとく、昼食は王子のごとく、
 夕食は一文無しのごとく」要するに、朝食をしっかり食べて、
 昼間動いて、夕食はなるべく粗食にしようということ。す。
 「6.瞑想の時間をとろう」「7.毎日少なくとも 3 回は笑お

坂村真民の詩 一輪の花のごとく

わが生よ
一輪の花のごとく
一心であれ

わが死よ
一輪の花のごとく
一切であれ

坂村真民の詩 終わりを美しく

落下埋没していくからこそ
木々はあのように
おのれを染めつくすのだ
ああ
過去はともあれ
終わりを美しく
木々に学ぼう

坂村真民の詩 老いること

老いることが
こんなに美しいとは
知らなかった
老いることは
鳥のように
天に近くなること
花のように
地に近くなること
しだれ柳のように
自然に頭の下がること
老いることが
こんなに楽しいとは

坂村真民先生という、前からどのような方が伺おうと思っ
ていましたが、ちょうど一昨日イエローハットの創業者の鍵
山 秀三郎さんから坂村先生の詩集を送っていただきました。
その中から三つだけ詩をよませていただきます。『一輪
の花のごとく』から、「わが生よ 一輪の花のごとく 一心で
あれ わが死よ 一輪の花のごとく 一切であれ」と。そし
て『終わりを美しく』から、「落下埋没していくからこそ
木々はあのように おのれを染めつくすのだ ああ 過去は

ともあれ 終わりを美しく 木々に学ぼう』『老いること』から
「老いることが こんなに美しいとは知らなかった 老いるこ
とは 鳥のように 天に近くなること 花のように 地に近く
なること しだれ柳のように 自然に頭の下がること 老い
ることが こんなに楽しいとは」と、これが代表作ということ
です。

東日本大震災に遭われたこと、殊に福島の被災者の
ことを忘れずに、こころを寄りそえて参りましょう！

- 東日本大震災と東京電力福島第1原子力発電所事故が原因
の体調悪化などで亡くなる「震災関連死」と認定された人が、
福島県で12月28日現在で2007人を超える。福島県では原発事
故から4年9カ月以上たつ今も約10万1千人が県内外に避難
しており、県は「避難の長期化で、心や体への負担が増えて
いるのが原因ではないか。被災者の見守りや健康維持への
取り組みを強化したい」としている。
- 復興庁によると、震災関連死は岩手県が455人、宮城県が
918人(いずれも9月末現在)で、被災3県の中でも福島県が
突出している。
- 福島県の集計では県内の死者・行方不明者は計3835人。そ
のうち関連死が半数以上を占め、地震や津波による直接死
を上回っている。(日本経済新聞2015/12/28 21:27速報より)

東日本大震災が 3.11 で、ちょうど 5 年過ぎました。その
翌年から、私は月に 1 回南相馬市立病院（南相馬市
立総合病院）に週末で支援に入っております。
本当にここに書いてありますように、福島県においては特
に災害関連死が、実際の震災で亡くなった方、流された
方よりも上回ってしまいました。やはり寄り添ってきたいと
思っております。



これはちょうど 5 年前の 3.11 です。こんな状況でした。
南相馬市においては、最大の不運。今日は懇親会のほ
うに、その副院長の及川（友好）先生におみえになる

ことになっています。これが震災直後の状況です。



震災当時の病院

- 市外避難者数 13,691人
- 仮設住宅入居者 5,278人
- 仮上げ住宅入居者 5,278人

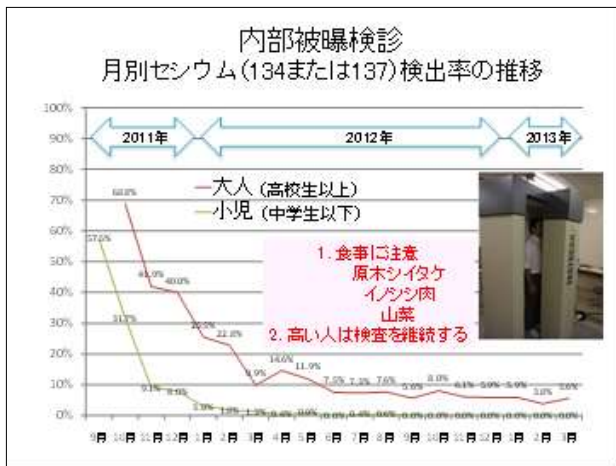
vol.28 2014.6.10

福島県における「震災関連死」、
地震や津波による「直接死」の1,609人を上回る

1,704人

南相馬市の現状

これは3年ほど前、ちょうど中間時点の南相馬の状況です。



これは内部被ばくをその後ずっと東京大学医科学研究所の上(昌広)先生のところの坪倉(正治)先生がやっておられますけれども、本当に内部被ばくは順調に下がってきておりますし、福島県内の食品は全て、今でも検査をしておりますので、そういう意味では安全な食物をきちんととっているというふうに考えています。



そして、これは小学校の校庭等々ですけれども、今は街路も含めて、こういう汚染物質を入れた袋が(たくさん増えてきています。私と同じ4年前に、神経内科の小鷹(昌明)先生が、常勤で南相馬に赴任されています。その先生は今、地域で被災住宅に閉じこもっているお父さんたち対策として一生懸命、男の「木工教室」とか「(男の)料理教室」を開いて、災害関連死や病気も含めて防いでおります。そんな彼の言葉を二つ紹介して、締めいたします。「福島に帰還した人や、小鷹先生のように外からやってきた人間は、地元だからとか低線量だからという理由もさることながら、放射線というものに向き合っこの地で生きていくと決めたから住んでいるのである。この地におけるすべての意見は一つの解釈であって、一方的にすぎない、避難した人を責めることはできないし、当地に残った人を批判することもできない。正解というものがない。」

存在しない以上、南相馬で生きると決めた人たちに対する配慮が必要である」というふう述べておられます。また、「当事者だったはずの現実を知らないか、過去を忘れようとしているか、あるいは一面しか見ていない県外の人たちに対して、被害者意識が抜けず自分の言葉で問題を伝えて解決しようとする地元の人たち。この方々がお互いに、相手をもっとコミュニケーションのために努力すべきだということになってしまう」と、いわゆるディスコミュニケーション、お互いに不幸になってしまうと。こういう現状です。ご清聴ありがとうございました。