

介護に頼らない 余生に向かって



三笠市医師会
市立三笠総合病院

澤 岡 憲 一

若いころは無理が通って突っ走ってこられました
が、年を取ると何となく人生が守りの方に偏って
きて、無理なことは避けていこうという気になっ
ています。昔はある程度許されてきたことが、最
近では何かあれば訴訟だのとうるさい世の中にな
り、神経質になるくらい自分自身の振る舞いが問
われる時代になってきたためでしょう。平凡に生
きることが難しくなってきたと感じる昨今です。
では、これから平凡に生きるためどうするかと考
えると、これもまた難しい。

女房からは、もう年だから無理しない程度の仕
事量で、と言われるますが、現実には医師不足で、
もう少し頑張らなくてはいけない状況でなかなか
大変です。病院の定年が65歳まで延長になりまし
た。まだ働けると思いつつ、マラソンで言えばゴ
ールまでもう少しですが息が切れてきている状
況です。

年とともにまず事故(交通事故)、仕事上での事
故、病気を避ける等、この辺のところ、気を付け
ていけば何とかかなと思ひ、いろいろ工夫して取
り組んできました。

仕事上では視力の焦点がだんだん合わなくなっ
てきており、外科系の手術も困難になってきてい
ます。眼鏡を何種類か用意し、視力を調整しなが
ら何とかこなしています。また物忘れや勘違いな
ども増えてきており、周りのスタッフに支えられ
て感謝しつつ何とかこなしています。車は、夜に
なると視力が落ちるため眼鏡を変えて運転したり
し、できるだけ安全運転を心掛けています。

昔、息子が中学生の時にサッカークラブに入っ
ていたころ、冬の厳寒期にもかかわらず寝なが
ら「暑い、暑い」と言いながら、暖房も焚かず部
屋の中で扇風機を回しながら寝ていたことを思
い出します。若いときは基礎代謝が高くても年齢
とともに低下しており、体重の増加だけでなく
いろいろ悪い病気が気になる年代に入ってきました
。有名な俳優や歌舞伎役者等が同世代で亡くな
り、そろそろ自分にもお鉢が回ってくる年代だと
自覚をしています。少なくとも糖尿病などのメ
タボからくる合併症だけは絶対に避けたいと思
ってきました。長年透析医療に携わっていると、
血管がぼろぼろになりその結果が生き地獄であ
ることはご承知の通りです。

医療の進歩により長寿の高齢者が増えてきてお

り、自分も仲間に入ることになりますが、単純に喜
んでばかりもいられないというのが現実でしょう。
老老介護、介護疲れによる親族による殺人等ニュー
スを聴くと、もっと高齢者対策をするべきなのに、
厚生労働省の長期にわたる無策により、これからの
老人は自分の身体は自分で守っていかなければなら
ない時代になってきました。2014年には日本人口の
4割が65歳以上になり、介護施設が満杯で追いつか
なくなるとあるテレビ局で放映されていました。税
金ももっと若い世代から高齢者に至るまで、充実
した生活が送れるような政策に使われることが望ま
れます。ただ、最後は登山家の三浦さんが元気でポ
ックリを目指していることを考えると、自分もその
ような人生を過ごせればと思い頑張っていますが、
身体全体の衰えは致し方がありません。

飛行機や列車などの乗り物に乗ると臀部が座骨の
骨にぶつかり、時間とともに辛くなってきました。
何とか筋力を増やそうとしますが、身体全体から
ろげ落ちた筋力は年々減っていくばかりです。特
に職場から自宅まで車通勤のため、歩くことが少
なかったことが今になって仇となってしまったよう
です。歩いても道路でつま先が引っかかることが
あり、冬道で転倒しそうなときバランスを保つこ
とができずに転倒することが気になるようになって
きました。身体を支えているのは骨格筋であり、今
考えると若いころに鍛えてこなかったことが悔やま
れます。

転倒にはいくつかのファクターがあるようです。
身体面では柔軟性の低下、筋力の低下、バランス
の低下が指摘されています。柔軟性の低下として、
特に足首の低下が関与しているようです。当然運
動していないと筋力は落ちてきますし、特に上半
身と下半身のバランスが悪いと転倒の危険度は増
すようです。

今取り組んでいることは、本来ならば歩くことが
増えればいいのですがなかなか取り組みが難しい
ので、適度にスポーツジムに通う、プールで泳ぐ
などで体力を維持することを心掛けています。最
近では、その維持された体力で何とか夏山登山を
楽しめればと思っています。平成25年度は大雪山
、十勝山に行きましたが、特に美瑛岳の頂上近く
で両下肢のふくらはぎの筋痙攣が発症し、年齢を
感じました。歩くのが少し早かったかもしれませんが
、山の上での身体の不良はけして喜ばれるものでは
ありません。本州では3,000m級の登山を気軽
に楽しめますが、北海道も大雪山があることによ
り本州並みの登山を楽しめるのは幸せではないか
と思います。

今後、高齢者の仲間入りにあたって、これから
10年後、もし病気にせず元気であれば、施設
のお世話にならないよう今からでも体力維持に
努めていきたいと思う昨今です。