

還暦 雜感

札幌市医師会
手稲あけぼのレディースクリニック
玉川 晶子

昨年の暮れに誕生日を迎えて60歳になった。当然のように毎年歳を重ねてきたわけだが、今まで一度も年齢を意識したことがなかった。ところが、60になって随分気になることが増えてきた。昨日まで普通にやってきたことが、急にできなくなるわけではない。多分、徐々にできる部分が減ってきてることに気がつかなかつたというより認めたくなかっただけなのかもしれない。

第1に、視力というより、目の持久力がかなり落ちていることに気づいた。とにかく長時間目を使うと目が疲れて集中できなくなる。長編小説などを一気に読み上げることができなくなつた。気になった論文などを読もうと思っても、長いと途中で撤退、結局abstractのみで終了ということが多くなつた。眼鏡の種類もパソコン用、診療用、手術用、手元用といろいろ使いこなさなければいけない。不便である。

第2に、明らかに記憶力が低下していることを認識した。若いころから、記憶力には自信があり、ほぼそれだけで受験期を乗り切つたと思っているが、その記憶力が無残なまでに落ちている。診療内容はなんとか覚えているが、患者さんの名前が出てこない。あれ、それがやたら増えてきた。覚える力と、思い出す力ともに低下してきているようだ。若い頃、自分の親や、上司があれ、これといった指示語で会話を成り立たせようとするのを、まどろっこしいと思って聞いていたが、まさにそういう会話を今自分がしている。ショックである。

第3に、心の底から楽しいと思う気持ちが薄れている。感動する力が落ちている、いわゆるこれを感性の鈍化というのだろうか。この言葉は悲しくなる。

歳はとてみないと分からぬ…まったくその通り。若い頃に実感できるものではありえない。さまざまな変化に、不安な気持ちになることもあるけれど、悲観的になることはないかなあ。みんな歳をとるんだし。

総務省が発表した人口推計によると現在65歳以上の高齢者は総人口の28.7%で、女性の4人に1人は70歳以上ということである。となると、ただ、漫然と歳をとっている場合ではない。できるだけ長く、社会を支える側でありたい。

歳をとるということは、いろいろな機能の低下に気づきつつ、いい塩梅に自分を納得させながら、それでも精一杯やりたいこと、やれることをやり続けようと懸命にあがいていくことなのかなあ…と最近考へるようになった。

捨てられない・片付けられない

苫小牧市医師会
苫小牧東病院
濱田 耕司

私の部屋はかなり散らかって、魔界だと妻は言う。机や棚など何らかの平面スペースの上は、いろいろな雑物でごったがえっている。本来、棚や引き出しから出した物は、使用後に戻せばいいものの、また後で使うかもしれないと思った物は、すぐに手が届くように、その辺のスペースに置いたままにしてしまっていた。

それが積り積もって、棚や机の上のスペースは全くない状態になってしまい、かつ、物が2重、3重に重なっている状態になっていた。さすがに片付けようかなと気になり、ついでに不要な物は捨てようと思った。部屋に置いている物の割合で多いのは本になる。

気づけばそのほとんどは、この10年くらい（中には20年）開いたり、読み返していないような気がした。内容が刷新されていっている内容の本は捨てるにした。

それでも、まだたくさん残っていて、面白そうだからとか、勉強になりそうだから購入して全く読んでない本がたくさん出てきた。忘れられていたぐらいなので、置いといてもどうなのかと客観的には思うのだが、捨てるには、購入費用や今まで保管していた経緯が無駄になるような思いが（捨てることより）勝り、そのまま置いておくことにした。

そのほかに、論文、学会発表、執筆などで自分で調べファイルした資料がたくさんあった。そのほとんどは、最後に見直したのは思い出せないぐらい前になる。1つのテーマに対し関連文献などをたくさん集めたり、まとめ読み自分を懐かしく思い、あの、こんな知識や情報があったもんだと勝手に感心しつつも、ほとんど忘れていた状態を思い知らされた。今後、これらの資料を見返すのは、今まで見直してなかつた経緯もあり、客観的に考えてほほないと思えるのだが、購入して読んでいない本を捨てる以上に、これらを捨てるのはもったいない（とぐに自分が作った資料なゆえに）思いを強く感じ、とりあえず今は捨てないことにした。次の日の出勤日、医局で机を見渡したところ、私の机の上がおそらく最も混沌としていた。自分は、人一倍捨てられない・片付けられない性格なんだなと痛感した。