

寿命再考

札幌医科大学医師会

うらさわ しょうぞう
浦澤 正三

高校時代に親しかった5人仲間の4人が他界し、最も虚弱だと思っていた自分だけが生き残った。「何で私が」と不思議な気がする。以前から本誌誌上などで人生や寿命についてその時々を思いを記してきたが、80歳代も後半に入った今また同じようなことを考えている。

人生100歳時代が到来すると言われる。「長寿」は全ての人間が望み目指す目標であるかのように言われるが、果たしてそうだろうか。人生が自己実現の場であるとすれば、「何をして100歳の長い人生を生きるのか」というその内実についても考える必要があるのではなかろうか。

大雑把に言って、子供時代は教育を受けあるいは自ら学び、人生に必要な知識・技能を得る期間である。成人すると、職業に就き、あるいは個人営業を営み、家庭を築き育児をするなどして“現役時代”を過ごす。相応の年齢に達して、職を離れ気ままな隠居生活に入る者、ボランティア活動に従事する者、自ら望み現役生活を続行、あるいは経済的理由などで働き続ける人生を送るなどして残りの人生を過ごす。多くの人々は、上記のそれぞれの人生の段階で、一様に長生きを願いながら生きてるように見える。

翻って、多くの疾病の発生に環境要因と遺伝要因が関係することは医学の常識である。そうだとすれば、寿命についても同じことが言えるのではあるまいか。

主要な環境要因の一つに職業がある。職業は、当人の性格、興味、能力、置かれたさまざまな環境などの要因の下で選択されるが、一旦選ばれた職業は日常生活の様態に大きな影響を与える。人々が生活の基盤を固めるこの人生の繁忙期“現役時代”は、求められる技能と自らの能力・興味との適合性、職場環境などがやり甲斐とともにストレスをも生み、健康、ひいては寿命に影響する可能性がある。

一方では、自らの意志により敢えてリスクが高くストレスの多い生活に挑戦する人々もいる。近いところでは、アフガニスタンで農民の貧困からの救済に生涯を捧げた「ベシワール会」の故中村哲氏、再度の太平洋横断中の冒険家・堀江謙一氏、山岳登山家などである。また、飛行機・パラグライダーの操縦など広義の“趣味”が寿命に影響する可能性もある。

性格・性向は職業の選択に影響するとともに、日

常生活の中で遭遇するさまざまな事態にどのように対処（行動）するかにも影響する可能性がある（例えば、車の運転の慎重さ、腫瘍自覚時の病院受診行動など）。この意味では性格（これは一部遺伝要因とも関係すると思われるが）が一定程度、障害・疾病の発生と予後、従って寿命に影響を与えるといえるかもしれない。勿論、遺伝素因が特定の人々の長寿の蓋然性を高めることもあることだろう（長寿者の家系）。

人生が自己実現の場であるとするならば、生活基盤の確立のために働く現役時代に続く約30～40年間の“余生”の過ごし方も重要である。では、この期間の生き甲斐についてはどう考えたらいだろうか。

ここ数年は日常の散歩の合間、「長生きは本当に良いことだろうか」、「人さまざま、人生長いばかりが能じゃないのでは？」などの考えが浮かんで消えていたが、これが最近次第にある結論めいたものに収斂してきた気がする。すなわち「人生の過ごし方は端的に言って2つ、“成すため”の人生か、“見るため”の人生か」ということである。

人生が何事かを成し遂げるための場と考える人は、多くの人と繋がり組織を動かして成果を挙げようとする政治家、事業家、各界の指導者などがその典型であるが、単独で人類未踏の分野に挑戦し成果を残そうとする者（上記の太平洋横断中の堀江謙一氏などの冒険家や山岳登山家）、あるいは一人夜昼なく働いて自らの業績を残そうとする者もいるだろう。このような人たちは、時に健康上の無理やリスクを厭わぬ行動で、寿命を縮めることがあるかもしれない。

また一方、業績を残すことは二の次で（あるいは現役時代でそれは卒業してしまっ）、周囲の自然や社会環境に親しみつつ生き永らえて、ことの成り行き、世の行く末を見届けたいと考える人も居り、これらの人々はリスクな行動を避け、できるだけ無理をせずに日々を過ごしたいと願う。

私はどちらかと言えば後者のタイプで、若い頃からあまり余計なことはせず、結婚するまで親元から職場に通い、もっぱら省エネ人生を送ってきた。冒頭に記した、高校時代の親友が全て他界した中で虚弱な私が長生きしているのも、このせいではないかと今は思っている。

これから先もきよろきよろ辺りを眺め感じながら世の移り変わりを見てみたい。ただ長生きすると見たくないものを見、聞きたくないことを聞くこともある。その最たるものが常識では考えられない本年2月末以来のロシア軍によるウクライナ侵略であるが、見るための人生を選んだ以上、目を逸らすことなくその成り行きを見届けなければならないと強く思っている。