

独居老人予備群

札幌市医師会
札幌市精神保健福祉センター

かまだ しゅんすけ
鎌田 隼輔

独り暮らしになり2度目の冬を迎えた。日々の生活にも慣れ、不十分ではあるが食事の支度や掃除、洗濯などを行っている。まだ65歳前なので、独居老人とは言えないが、独居老人予備軍であることはまちがいない。

世間では、高齢の一人暮らしの方々を心配しているのか、憐れんでいるのか、いずれにせよ独居老人の増加は大きな社会問題である。単独世帯の高齢者の割合は、1975年から2000年にかけて5倍に増加し、今後2035年には高齢者単独世帯は760万世帯になると予想されている。65歳以上の地域在住高齢者を対象にした調査によると、「独居群」は「非独居群」に比較して、地域活動に参加しておらず、閉じこもり傾向が明らかになったという。独居高齢者の問題は主に女性高齢者が注目されてきたが、65歳以上の男性単独世帯の割合も2005年の11%から2030年には21.5%に増加することが予測されている。すでに、この問題は男女共通の問題である。

2021年2月に新たな大臣ポストとして、「孤独・孤立対策担当大臣」が設置された。いわゆる「孤独担当大臣」の設置は、日本がイギリスに次いで2か国目である。コロナ禍による人とのつながりの希薄化から孤立する人が増えるという状況を踏まえてのことらしい。内閣官房による「孤独・孤立対策の重点計画に関する有識者会議」の資料によると、孤独・孤立は寿命を縮め、その健康被害はタバコに匹敵するそうである。

孤独や孤立の問題は、独居老人に限ったことではないと思うが、イメージ的には、「独居老人＝寂しいお年寄り」という構図が浮かびやすい。ところが、「独居老人スタイル」（都築響一著、ちくま文庫）に登場する独居老人たちは、そのイメージを大いに覆し、若者以上に積極的に活動し続けている。私自身もこれまでやりたかったけどできなかったことや、してみたかったことに取組み、新たな発見や気づきに出合う暮らしを見習いたい。これからは、活力のある魅力的な独居老人を目指し、今から準備を始めたいと思う。

とは言え、誰もいない家に帰るのは淋しいものである。今そばにいてくれる大切な人の健康に感謝し、その人との貴重な時間を悔いなく過ごすことのほうが、パワフルな独居老人になる準備より大事なことは言うまでもない。

最後に万葉集にある大伴旅人の歌を紹介して終わりたいと思います。

鞆の浦の磯のむろの木見むごとくに相見し妹は忘れ
えもやも

腕時計

帯広市医師会
あがた内科循環器クリニック

あがた じゅん
縣 潤

今年も終わりに差しかかり、机の中を片付けていると、昔使っていた腕時計が何本かでてきた。埃をかぶり、使い込んだ傷も目立つものばかりではあったが、久しぶりにそれらを眺めているとその腕時計を使っていた当時のことが思いだされた。

結婚記念日や結婚10周年で購入したもの、アメリカの留学先で使っていたスポーツウォッチ、留学から帰ってきて出張先で購入したものなど、それぞれに購入したときの思い出が詰まっている。

また腕時計は特に仕事中は常に身につけていたため、いろんな地域の病院で勤務した当時のことや大学で研究していたことなど思い出された。良いことも悪いことも、忙しかったことや、時にはその腕時計を見ながら患者の臨終に立ち会ったことなど、記憶としてよみがえってきた。

腕時計を日によって付け替えることをしない性格なため、同じ時計をぼろぼろになるまで使い込んでおり、傷だらけであるうえに、何年も使わずに放置していたため、当然のことながら電池も切れて止まっていた。アマゾンでステンレスの研磨用の布が売っていたので、ポチっとして自分で磨いてみると、艶もなく、ところどころには結構深い傷があった時計が、磨いているうちにそれらがきれいに消えていき、ピカピカになって新品のように輝きをとりもどしていった。さらに時計屋さんで1本ずつ電池交換や修理、オーバーホールなどをしてもらうことで、数本は使用できるようになった。もともとそれほど高価な時計たちではないが、使っていた当時の思い出がしみ込んだ時計はまさに「プライスレス」。お金では買えない思い出が詰まったものであることを初めて認識した。せっかくきれいにして動くようになった時計をまた抽斗に眠らせてしまうのももったいないので、12本入る腕時計用のケースを、ポチっとアマゾンで購入し、その中に飾ってみると、これまたなんとも感慨深い。今は使っていた年代順にならべて部屋のインテリアにして、眺めて楽しんでいる。

他人からすると、高級でもない腕時計をケースに入れて飾っているのも不思議がられるかもしれないが、自分のなかではこれまでの人生の縮図を表すものであり、愛おしさすら感じるものである。

皆さんの机の中にも、思い出のつまった腕時計は眠っていませんか？ 傷だらけの腕時計が、研磨することでピカピカになっていく様子もとても楽しいものですよ。