

少子高齢社会における健康 寿命維持とセレンディピティ？

所長 長井苑子

二〇二五年問題は過ぎて、団塊の世代が加わった後期高齢者たちは、それぞれが「一人一人」としては未踏の日々」を生き続けることとなります。先人の知恵、すぐ前を行く人たちの知恵、後に続く人たちの意見などを集めても、現実の日々を繋いでいくことは一人一人がやらねばならないことで、この世のルーチンなのです。中央診療所だよりでは、健康寿命を如何にして維持していくかに焦点をあててきました。

今後少子高齢化社会は継続されます。令和八年一月一日の総人口は一億二九五万人で前年より六〇万人減少しています。令和七年八月一日時点では六五歳以上の人口は三六二〇万六千人、七五歳以上は二一八万四千人で、七五歳以上は前年にくらべて五二万人も増加しています。外国人人口も三六八万五千人と増加してきています。令和六年一月から令和七年一〇月の一年間の死亡者数は一六〇万八八八八人、出生数は七〇万五二二四人と、明らかに少子化が顕著です。

このような状況下、国の財政配分の中で、無駄な医療費や過剰な医療を減らして、必要な介護費を確保することが大切ですが、弱れば確実に介護してもらえないと思う気持ちはすこし待てよと言いつつも必要です。少子高齢社会の中で、高齢者を支える人口が減っている状況が深刻ですから、高齢者も気力、筋力、金力（年金ではおぼつかない？）を維持して、自立自立か一部介助自立の日々を維持してほしいものです。

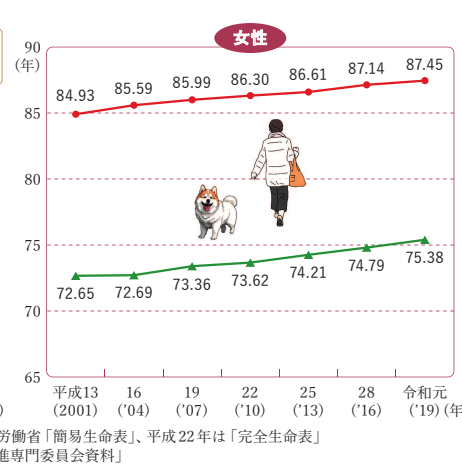
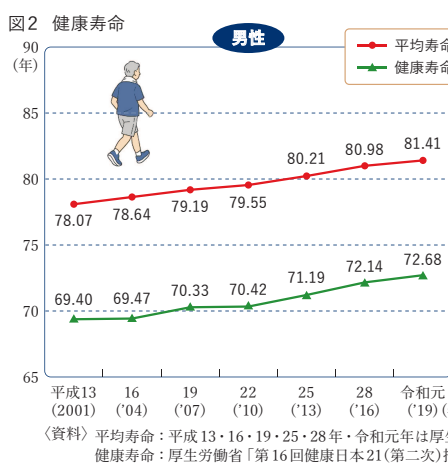
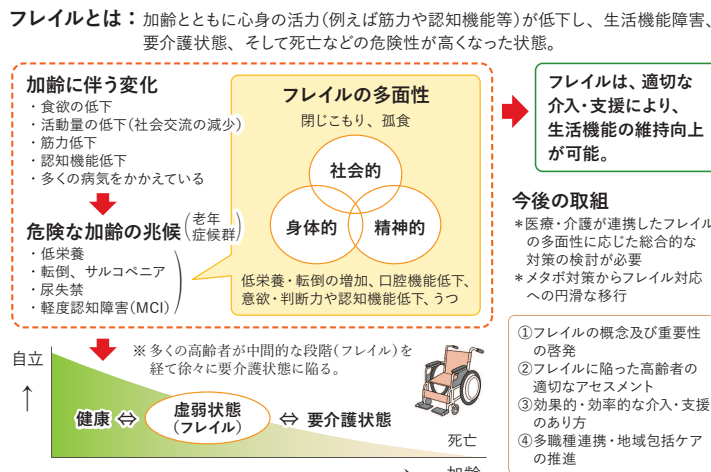


表1 自発的回復力：
レジリエンスを身につけよう

親戚、友人、知人とよい関係をもつ。
現在のストレスを、耐え難いと思わないこと。
ストレスに短絡的に反応せずに、長い目でみて、より広い状況で考える。
変えられない状況は受け入れて、現実的な目標をたてること。
不利な状況でも逃げずに決断して行動する。
損失がでて落ちついて、どうすればいいかと考えてみる。
自信を失くさず、常に維持すること。
希望的な見通しを捨てないこと。希望を具体的なイメージにできるか？
心身のケアは常に重要。定期的な運動継続、自分のやりたいことを落ち着いて理解すること。

●健康寿命維持は意識しないとできない！
中央診療所外来では多くの高齢の患者さんを診察させていただいております。健康寿命を維持するのは、男性で九年、女性で一三年と、それぞれ平均寿命との差のいわゆる不健康寿命の期間を、健康寿命の期間に変えることが必要であるのです(図2)。
生まれつきの体質、性格、仕事の有無や趣味の有無、好奇心の度合いなど多くの因子が関わってくるでしょう。すくなくとも、高齢者は七五歳からの現時代で、雇用率も高齢者でも増えてきているのが現状です。仕事からの解放を喜んでる人も多いかもしれませんが、どのような仕事でも、つらいことのみであったと嘆く前に、何らかの好奇心や喜びをこれまで見つけてこれたのかを考えてみようではある。

図1 フレイル症候群：高齢者の虚弱(フレイル)について (厚生労働省概念図)



〈資料〉平均寿命：平成13・16・19・25・28年・令和元年は厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」

病には、自然寛解(治療なしでも自然に改善、治癒する)ということがあります。病の自然経過を理解すれば、下手な治療が治癒を阻むことを避けられます。また、進行性の病気で高齢の場合には、本格的な治療により副作用のためにかえって寿命が短くなることもあります。全体の経過の理解、年齢による治療のやり方の理解などは重要な視点です。ある程度効果が得れば、あとは日に薬とレジリエンスの仕方もあり人間、人間の復元力、レジリエンスというものをうまく利用することは大事です(表1)。
病もあるが、日常生活を自宅で送れる高齢者の場合には、残された時間のとらえ方が重要になってきます。どうせあととは死ぬだけだからとか、厄介者にはなりたくないとかは負の感情です。日々をそのような気持ちで過ごしていると、気力は低下して筋力も低下してきて、身体的フレイル症候群、心理的フレイル症候群、さらには社会的フレイル症候群に陥ってしまいます(図1)。あんなに元気だった人が、という速さで弱ってしまう患者さんを経験しています。一方で、九〇歳前後になっても気力充実して筋力も維持されている患者さんもおられます。どちらも引退して、おだやかに暮らされているのですが、こんなにも違いができてきております。

●セレンディピティ (Serendipity) とは、「偶然的出来事から価値ある発見や幸運をつかみ取る力・能力」のことです。語源は一八世紀のイギリスの作家ホレス・ウォルポールの童話「セレンディップの三人の王子」に由来した言葉です。王子たちが旅の途中で偶然に出会ったいろいろな体験や依頼、克服すべき課題などを智慧と観察力によって発見する物語から来ています。偶然的出来事を失敗ととらえずに、発見につなげていく科学者の物語(ヘニシンの発見、ニュートンの万有引力の法則など)よく使われています。最近では、芸術家の発想なども使われているようです。日常生活でも、本との出会い、新たな趣味の発見、ペットとの出会いなど日常的にもおこりうることです。
私は、高齢者の老後の日々になんとか前向きになれる発想がないのかと考えておりました。老後の日々は一人一人にとって未踏の日々で、そこには高齢者個人の主体性が必要となり、変化のない日々、弱り行くかもしれない日々にも、意識して好奇心や観察を持続

させていけば、セレンディピティがあるのではないかとあえて提案したくなったのでした。
高齢者がよくいう言葉に「なににも億劫になる。が、それは最初の一步が重いのであって、決してやる気がないわけではないのです。生活レベルでは、「思いがけない会話」「予定していなかった寄り道」「偶然知った新しい楽しみ」「たまたまの出会い」などを変えたいなどと思いませんか？ このようなこともセレンディピティだと思えば、これらは健康寿命維持につながっていくと思います。
① 出会い ↓ 会話 ↓ 脳刺激
② 外出 ↓ 歩行 ↓ 身体機能維持
③ 好奇心 ↓ 意欲 ↓ うつ ↓ フレイル予防
未踏の日々に行く高齢者たちに、ラジオ体操の時間のように日々歌えるセレンディピティの歌でもできるのかなとも思います。当診療所のロビーコンサートにご参加ください。お待ちしております。