

健康文化

若返る

高田 健三

元来の旅行好きなので、今でも機会があれば国内は勿論のこと、海外にも機会があれば出かけることにしている。旅に出ると、時には期待を裏切られることもあるが、新しい発見がある度に、心身共にリフレッシュされ、歳を忘れさせてくれる。現実の異文化に向き合ったときのシーンは、未だに原色のまま臉に残っているし、異邦人との会話はお国柄が出ていて楽しいものがある。以前、ヨーロッパでの学会に出席するための飛行機の中で、隣に座った人の話は驚きであった。材木商の依頼とかで、今回は特異な木目を持った原木を探しに、アフリカの奥地に行くという。聴けば何処にも所属しない“一匹狼”で、頼みは現地の原住民だけ、時には危険な目に遭うこともあるという。まるで宝探しの冒険小説を地で行くような話であった。本人にとっては仕事であり、それが過酷な旅ではあっても見返りの多いビジネスなのだろうが、聴き手には想像も及ばぬ世界である。この人は地球上の密林を股にかけて旅をしているのであろう。旅も色々である。

一昨年、六十年来の親友を亡くした。戦中戦後の混乱期、苦楽を共にして来た友情は、最期まで褪せることは無かった。その彼は無類の旅行好きであった。何時も自分で立てた何種類かのプランを持っていて、あれやこれや手を加えたりするのも楽しみの一つであったらしい。旅行ガイドブックを片手に地図を広げると、そこにはもう旅行者になった自分の姿を見ていたのではないだろうか。我々二組の夫婦で出かけた幾つかの海外の旅も、その中から選び出したものである。さすがに下調べは行き届いていて、随分と役に立った。

その彼が晩年、実現しなかったのが、大型客船の船旅であった。飛行機であちこち飛ぶのはやめて、これからはゆったりした船旅だという。洋上の長旅には、気の置けない友人がいればまた良しである。そこに持ってきて、奥さん同士が従姉妹という我々夫婦は打ってつけなのである。近海、遠洋といくつものコースに何度も誘われたが、都合が折り合わず生前に実現することは無かった。亡くなる一年ほど前から、彼は週三回の腎臓透析を必要とする状態であったが、後になって、透析の設備を備えた船まで探して、我々と一緒のプランを

練っていたと奥さんから聞いたときは、暫し胸の詰まる思いに駆られた。

最近、その旅行も国内はともかく、海外旅行となると、スケジュールを綿密、慎重に調べるようになった。七十歳や八十歳はまだまだ元気という時代になっても、八十歳も目前になると、やはり以前ほど無理が利かなくなってきたのを身体が感じとっているのであろう。とは言いながらも、普段は自分の歳のことなど、日常に埋没して忘れてしまっている。人と話しをしていて、ところでお幾つですかと訊かれたりすると、うーんと一瞬言葉に詰まったりしてしまう。とぼとぼ歩いているお年寄りの人を見て、足許があぶなっかしいなと同情じみたことを呟いたりすると、貴方も傍から見れば同じですよと家内に窘められることも間々ある。ああそうだなと言いつつも、心の中では俺の方が間違いなく若いと思っている。自分の体力を低めに見るよりも、高めに見積もる方が元気が出てくる。これが私の行動を支える“空元気”の素である。

世間ではよく年寄りらしからぬことをすると、年も弁えずにとか、何か頑張ったりすると、年寄りの冷や水と言って蔑む傾向がある。しかし、“年寄り”とはいったい何なのだろうかと考えてみると、こんな曖昧な言葉もない。生理状態や精神状態などは個人によって大きな差があり、ひとからげにして年寄り扱いされるのは迷惑な話である。生殖能力が無くなるのが死を意味する野生動物の世界とは違う。もう年だからといって“年寄り”の世界に閉じこもる人、或いは閉じこめられている人を見ることがあるが、いずれにせよそれは人間の尊厳を否定するものに他ならない。

それよりも体力に自信のある人は活発に、知力のある人は知恵を働かせ、財力のある人はそれなりに、他人の目を気にせず積極的に行動し人生を楽しめばよい。会社経営から引退した後も、特技を生かして社会活動をする傍ら、暇な時にはゴルフをし、茶の湯を嗜み、或いはダンスを楽しんでいる知り合いがいる。これも“成熟したライフスタイル”の一例である。それは決して贅沢なものとは限らない。それぞれ身の丈に合った範囲で十分なのである。こんな人達が増えれば世の中はもっと明るくなると思う。欧米の人達に較べると、日本人は引退後の生活設計が上手とはいえない。

いくら人の寿命が延びたといっても、七八十歳代の我々に残された時間は、波瀾万丈の二十世紀を生き抜いて来た時間に較べれば、幾ばくのものでもない。ならばこの先、残っているエネルギーをフルに使って、我々オールドタイマーのアイデンティティを後世に残すぐらいのことは出来るであろう。何かにつけ、今の社会風潮は若者達に迎合し過ぎである。その上、今の政治家は頼りにならない。人生の蓄積が豊富な我々が、コペルニクスの発想で世の中を見直せば、

新しい流れを創り出すチャンスも生まれるかもしれない。

この五月の始め、運転免許の更新時期が来た。七十歳以上になると高齢者講習という特別な講習を受けることが法律で決められている。今回は二度目のことでもあり、内容も分かっているので気楽であった。この講習にはシミュレーターを使っての動体視力、手足の連携運動能力などの解析も組み込まれているので、自分の運転能力を知るのによい。

講習終了後、運転操作のシミュレーションと運転実技についての評価簿が渡される。総て標準以上で予想通りであったが、欄外に、少しスピードが速過ぎます、気をつけましょうと手書きしてあった。これは検査官の実感であろう。ああやっぱりと、これも納得であった。というのも名古屋大学時代、日本初のターボチャージャー付きの車に乗っていたりしたので、研究室のみんなに“走り屋”だと思われていた。中には“おじん”暴走族という“異名”を付けて面白がる者もいたが、研究室秘書の女の子が、私の街には“尼さん”暴走族というのがあるわよの一言で、みんな氣勢を削がれてしまった一幕もあった。何れにしても今でも決して走りは遅くはないが、スピード違反をしてまで走っているわけではない。もちろん免許証は“優良”のゴールドである。しかし、高齢者用の“枯葉”ステッカーを貼って走っていると、“誤解”を招く恐れがあるので、未だ車のダッシュボードの中に入ったままにしてある。それが必要に思えるようになるのは、未だ先のことと思っている。

数十年来診て貰っている我が家のホームドクターは、生活習慣病の兆候もなく概ね健康であると言ってくれてはいるが、七十歳を過ぎる頃から排尿の勢いが弱くなってきていることに気づいていた。トイレに行く回数も増えてきたが、七十歳も過ぎれば男性の七、八十%に見られるという、男性特有の前立腺肥大が原因であることは分かっていた。しかし、日常生活の中で特に困ることは感じないで過ごして来ていた。

ところが五、六年前、海外でバス旅行をしたとき、トイレに大変苦労したことがきっかけで、国内外を問わず、電車にしろバスにしろ、乗車中は大変気になっていた。聞くところによると、それが嫌で旅行を控える人もあるという。おしっこを極限まで我慢した状態は、ある種の恐怖に似たものがある。日本と違って欧米では、公衆トイレの整備が悪く、トイレ休憩を何処でとるかは、プランをたてる時の悩みの種だと旅行社の人に聞いたことがある。彼によれば二～三時間が日本人の平均限度値で、欧米人より短いらしい。長距離用のバスにはトイレ付きのものもあるが、決して清潔とはいえない。

そんな中、四年ほど前、或る雑誌の記事が目にとまった。それは山之内製薬

が開発し、世界的にヒットを続けているハルナールという排尿障害緩和薬の話であった。薬理作用も巧妙な上、一日一回の服用で効果が持続するという優れたもので、乗り物の中でのトイレ恐怖症には正に朗報であるという。早速、ホームドクターに相談すると、それならばということで薬を出して貰うことになった。それと同時に前立腺の状態把握のために、PSA（前立腺特異抗原）値を年に数回とることにした。薬の効き目は期待以上で、旅行中の不安感を取り除く心理的効果も大きなものがあつた。

それ以来おおむね快調で、社会人と互角のペースで日常を過ごしていたが、四月になった或る日のことである。急ぎはしないが一度精密検診を受けた方がよいと言って、ホームドクターは或る総合病院の泌尿器科部長宛に紹介状を書いてくれた。PSAの値が二度に渡って「5」を越えたからだという。つまり前立腺がんの可能性を考慮に入れる数値なのである。

この歳になるまで、人間ドックや精密検診など受けたことのない私にはかなりのショックであつた。五月の月上旬おそるおそる診察室を訪ねると、磊落な部長先生は早速、経直腸触診をして見て、組織検査をする必要があるという。がん組織が見つかって、この歳だから上手に付き合えばよいと思いながらも、さすがに空元気だけではすっきりとは割り切れない。

三日間の入院検査の結果、今回は悪性組織は見つからなかったという診断を聞いたときは、思わずほっと息が出た。その他、泌尿器系全体の検査結果も異常なしであつた。六月上旬からアラスカ湾クルーズの旅に出かける予定を話すと、十分楽しんでいらっしゃいという先生の言葉が返って来た。ここしばらく萎れ気味であつた元気が身体中に戻ってくるのを実感した時である。

旅行から帰ると、排尿時の流量測定検査が待っていた。先生はグラフを見せながら、貴方の場合、肥大のない人（若い人）の流速の半分ほどに下がっている。直ぐにという問題はなく、ハルナールは続けて飲んでいてよいとのことであつた。すると突然、先生の口から“若返ってみませんか”という言葉が飛び出した。一瞬、私の頭の中にはあらぬ事が浮かんだが、先生はにこやかに、肥大部分を一部切除すれば、若いときのように気持ちよくおっしこが出るようになりますよ、考えて見てはどうでしょうという。

若返るとは、この歳にして、なお魅惑的な言葉である。これからをいかに元気に暮らすか、また一つ選択肢が増えてしまった。

（2004年7月）

（名古屋大学名誉教授）