

2024.9.2



人生100歳時代に

暦の上では秋なのに相変わらず猛暑続きですが、いかがお過ごしでしょうか。口頃やや堅苦しい話が多いので、今回は「管休め」として、身近な「プライベートな話題を取り上げさせていただけようと思います。いさよか恥さらしのような部分もありますが、気楽にご笑覧くださいれば幸いです。

さて、昭和12（1937）年生まれの私は馬齢を積み重ねて来年の1月で満88歳になります。日本人の平均寿命が大幅に延び、「人生100歳時代」

などと言われる今時珍しいことではありませんが、正直自身は、よくここまで無事に長生きしたものだと言っています。（たとえば60年近く前には、ベトナム戦争に巻き込まれて危うく殉職しかかったことは本欄で何度か触れたとおりです）

父は、私が米国在勤中の1965年暮れに突然脳卒中で亡くなりました。63歳でした。母は不慮の交通事故に遭い、その3年後に88歳で亡くなりました。だから私もなんとなく、70歳か80歳くらいまでは生きるだろうと思っていました。親しい友人や知人の多くはすでに鬼籍に入っています。

一方、私自身は今まで比較的健康に恵まれ、大きな病やけがをして病院の世話になった経験がほとんどありません。

息災「くらいの方が良かったかもしれないので、病気や医療のことについてはほとんど不案内で、その方面の常識的な知識が甚だしく不足していると感じています。その意味では「無病息災」より、むしろ「一病息災」くらいの方が良かったかもしれないです。

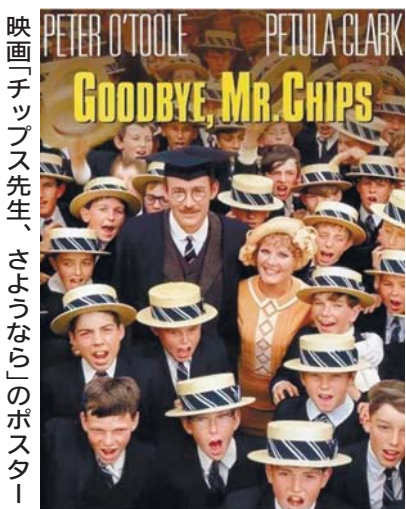
もちろん、そんな勝手なことと言えるのは、五体満足、丈夫な体に生んでくれた両親のおかげで、遅ればせながら感謝しています。

いかに老いるか

人生の最終章を生きる

いずれにせよ、そういうわけで、この年になるまで、自分自身の老後についてあまり深く考えたことはありませんでした。

しかし、ごく最近になって、自分もこの厄介な問題を避けて通ることはできないということを実感



映画「チップス先生、さようなら」のポスター

するようになり、いさよか当惑しているというのが現在の偽らざる心境です。そういうえば近頃、高校生時代に英語の勉強を兼ねて読んだイギリスの人氣作家ジェームズ・ヒルトンの短編小説「チップス先生、さようなら」(Goodbye, Mr. Chips)の主人公チップスのことがしきりに思い出されます。おなじみの女優ピーター・オートール主演で映画化されているので、ご覧になった方も多いと思います



早朝の散歩中の筆者

が、イギリスのある名門男子校（全寮制）の教頭を長年務めた名物教師のお話です。ストーリーは至って単純で、ここで詳しくご紹介するまでもありません。

私が気になるのは、チップス先生は、退職後も校門のすぐ近くに住み、学校の起床ベルで起き、朝食後は自宅のペランダの安楽椅子で日がな一日うとうと居眠りをしながら昔を回想するシーンが多いことです。時々立ち寄ってくれる生徒たちと会話したり、若くして亡くなった愛妻の面影を思い浮かべる以外は、黙々と居眠りさんまい。よくあれだけ眠れるものだと感心したのですが、私も最近急に、日中でも無性に眠くなり、夜の睡眠と併せて一日10時間くらいは寝ているのではないかと思います。

昔から老人になると睡眠時間が徐々に短くなる

と言われますが、私の場合は逆で、ちよつと異常ではないか、このままではいずれ脳みそが溶けて、痴呆症になってしまふのではないかと思っています。ネットで調べたり、かかりつけの医者（内科専門）に尋ねてみるのですが、「過多眠症」という病気はないらしく、特に心配はいらないとのこと。その他には特にこれという持病はなく、日々割と健康に暮らしています。

(2面に続く)

令和つれづれ草

42

金子熊夫

血圧が突然200に

ただ、コロナ禍が始まる少し前、80歳を過ぎたある夏の終わりに、急に体調が変になったので、念のため血圧計を引っ張り出してきて調べたところ、上が200をオーバーしていてびっくり。慌てて医者駆け込んで診てもらったところ、彼いわく「これはまずい。一発ストライクアウトですな」。

思いがけない事態にさすがの私も大ショック。早速初めて降圧剤なるものを処方してもらいました。そして、その日の夕食から、減塩食に切り替え、塩つきの全くない食事を食べるはめに。まさに革命的な食生活の大転換。これには参りました。

なにせ、生まれも育ちも東三河で、子どもの時から八丁みその濃いみそ汁や、たくわん、梅干しなどの漬物、イカの塩辛など、とにかく辛いものが大好き。東京に出てきて結婚してからも、関西生まれの妻の薄味では物足りないのです。こっそり食塩やしょうゆをかけて食べていました。

それが減塩食になってからは、妻がせっかくな

快眠、快食、快便

そういえば昔、子どもの頃、父がよく「快眠、快食、快便が大事だ」と口癖のように言っていました。元陸軍軍人(下士官)だった父は、軍隊で「早寝、早食い、早ぐそ」を徹底的に叩き込まれたようです。私の場合、最初の二つはともかく、最後の「快便」が以前から頭痛の種です。

夜型から朝型へ急転換

正直に告白すれば、私は、大学生時代から夜型人間で、夜通し勉強、明け方に就寝、昼近く起きるといってしまつて、社会人になつてからも、上司より遅く出勤し、夜中過ぎまで働く(特に国会開会中や外交交渉中などはほとんど徹夜)というライフスタイルが定着してしましました。結婚後いっさらか正されたものの、基本的には夜型の生活が続いていました。朝食はほとんど無し。医者からも

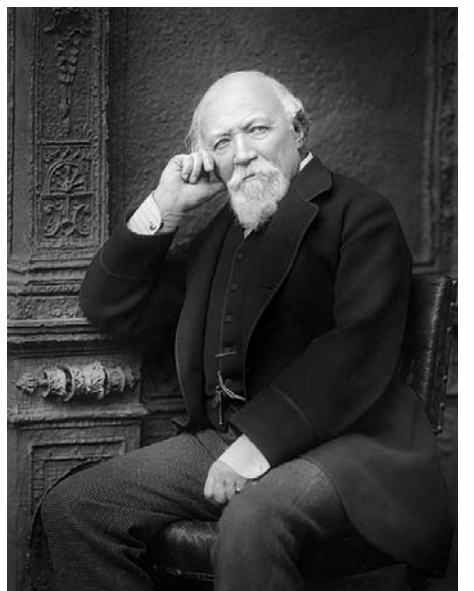
しかし、ごく最近になって、ようやくこれではいけない、早くギアチェンジしなければ健康で長生きできないぞというこころに気が付いて、ついこの7月初め以来夜型から朝型に自らを改造してみようという気になりました。就寝は午後11時前、起床は午前5時。起きたらすぐ散歩に出て、途中

いかに老いるか

分足腰を鍛えておけば、これからの人生に必要なエネルギーを蓄えておくことができるのではないかと密かに願っています。しかし、現実それはほど甘くはなく、今のところ体力(特に脚力)が十分回復したという実感はありません。やはり70年もかけて管々と築き上げてきた生活習慣や体型は、一朝一夕に変えられるものではないです。

サーカディアンリズム

最近初めて知ったのですが、「サーカディアン



ロバート・ブラウニング

困る。あんたが本気になる。生活習慣を改革するのならば俺たちもできるだ。簡単な言葉がある。日本語の「体内リズム」とか「体内時計」とはほぼ同意語で、人間を含む動物はほぼ24時間周期で経時的に変化するリズムを持つという事。学者の説によると、このリズムは主に内在的に決められるものですが、光や温度、食事など外界からの刺激によって修正されるもの。だとか。要するに、私たちの生活スタイルを変え、このことによって体内時計の働き方のリズムも変わってくるということでしょう。

それは言っても、長年の生活習慣を一気に変えるようとしても、果たして自分の内臓機能がそれに呼応してうまく変わってくれるかどうかは分かりません。内臓たちからすれば、「俺たちは車のエンジンとは違う。もっと複雑微妙だ。俺たちに事前に相談もせずいきなりリズムを変えられては

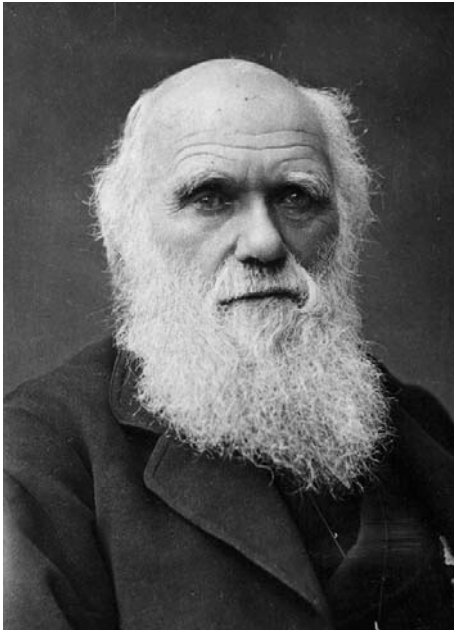
人生の最良の時はいかに

とまあ、力んで見せましたが、あまり無理をしないで、残り少ない人生を窮屈に生きても仕方がないとも思っています。人生の最終楽章をどう生きるかは、人それぞれで、私の場合まだはつきりした見通しは立っていませんが、とにかくここまで生きてきたからには、最後

まで納得できる生き方をしたいものです。

近頃世間では名士や著名人によるさまざまな「終活」術が披露されていますが、一番大事なことは、体力と気力の維持を図り、最後まで前向きに(ポジティブに)かつ柔軟に生きることではないかと思えます。進化論で有名なイギリスのダーウィンが言ったように、「生き残るのは最も強い者でも、最も賢い者でもない。変化できる者だ」。

ついでもう一つ、同じくイギリスの詩人ロバート・ブラウニングの詩から。「一緒に老いていこう! 人生の最高の時はこれから先だ」



チャールズ・ダーウィン

元外交官。ハーバード大学法科大学院卒。元国連環境計画(UNEP)アジア太平洋地域代表、日本国際問題研究所研究局長、元外務参事官。退官後東海大学教授(国際政治学)、現在はエネルギー戦略研究会会長のほか、外交評論家として活躍中。新城市出身、87歳。
kaneko@eeecom.org