

いかに老いるか：人生の最終章を生きる



金子 熊夫

2024.09.03

外交評論家、元キャリア外交官。1937年愛知県新城市生まれ、87歳。

最終学歴：米国ハーバード大学法科大学院卒（LLM=1966年）。

ベトナム戦争最盛期の1960年代半ばサイゴン（現ホーチミン市）の日本大使館勤務中に歴史的なテト攻勢（1968年）に遭遇、九死に一生を得るなどの貴重な体験を持つ。帰国後、外務省初代環境担当官となり自作の「かけがえのない地球」というスローガンを掲げて地球環境問題と取り組み、国際連合にも出向し国連環境計画（UNEP）の初代総務部長やアジア太平洋地域代表を務める。

その後、外務省に復帰し、初代国連局原子力課長、日本国際問題研究所研究局長・同所長代行、環太平洋協力日本委員会事務局長、大臣官房外務参事官などを歴任。退官後東海大学教授（国際政治学、2003年まで）。

現在はエネルギー戦略研究会会長のほか、外交評論家として内外で活躍中。

著書は「地球環境問題の歴史的発展過程～体験的環境外交論」（岩波書店）、「日本の核・アジアの核」（朝日新聞社）、「小池・小泉『脱原発』のウソ」（飛鳥新社）など。最近の3年間東愛知新聞で毎月「令和つれづれ草」を連載中。

[金子熊夫ウェブサイト](#)

猛暑の後は台風ですが、いかがお過ごしでしょうか。日頃やや堅苦しい話が多いので、今回は「箸休め」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きます。いささ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れば幸いです。

人生 100 年時代に

さて、昭和12年（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、正直私自身は、よくここまで無事に長生きしたものだと驚いています（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）。

私の父は、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、その約 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 か 80 歳くらいまでは生きるだろうが、それで終わら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泉下で眠っています。

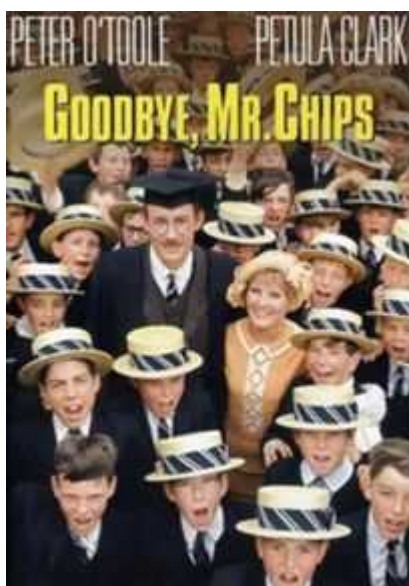
一方、私自身は今まで比較的健康的に恵まれ、大きな病気や怪我をして病院の世話になった経験がないので、病気や医療のことについてはほとんど不案内で、その方面の常識的な知識が甚だしく不足していると感じています。その意味では「無病息災」より、むしろ「一病息災」くらいの方が良かったかもしれません。勿論、そんな勝手なことを言えるのは、五体満足、丈夫な体に生んでくれた両親のおかげで、遅ればせながら感謝していますが。

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。つまり、「老いる」とは実際にどういうことか、そしてそれにどう順応していくべきかということ、自分自身の問題として真剣に考えたことはなかったということです。

チップス先生の居眠り

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するようになり、いささか当惑しているというのが現在の偽らざる心境です。

そういえば近頃、昔高校生時代に英語の勉強を兼ねて読んだ、イギリスの人気作家ジェームズ・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。



映画「チップス先生、さようなら」

おなじみの名優ピーター・オトゥ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たと思いますが、これは、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、朝食後は自宅のベ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、黙々と居眠り三昧。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、ちょっと異常ではないか、このままではいずれ脳ミソが溶けて、痴呆症になってしまうのではないかと、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、とくに心配は要らないとのこと。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。

■ 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、念のために、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。慌てて医者に駆け込んで診てもらったところ、彼曰く「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、塩っ気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。

何せ、生まれも育ちも東三河で、子供の時から八丁味噌の濃い味噌汁や、沢庵、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、こっそり食塩や醤油をかけて食べていました。

それが減塩食になってからは、妻が折角作ってくれる食事なので残すわけにもいかず、一応口の中に入れてますが、いかにも味気なく、食欲が湧きません。無理やり胃袋に流し込んでも、栄養になっているようには思えません。食事は、本人が美味しいと思って食べないと、唾液も分泌せず、いくら食べても腸が養分を吸収しないような仕組みになっているようです。

おかげで2か月もしないうちに、体重が一気に5キロ以上減り、体力がめっきり衰えました。特に大腿筋などの筋肉の減衰がひどく、脚力がすっかり弱くなりました。慌てて散歩や運動量を増やしたものの、一度失われた筋肉は急には回復しません。腹筋も弱くなったせいか、元々便秘の傾向があったのが一層悪化したようです。

実は私は、スマホなどは一切やりませんが、その代わりにパソコンを多用しており、毎日平均 5~6 時間もパソコンの前に座っています。医者からも長時間座りっぱなしは体に良くない、寿命を縮めると言われていますが、長年の習慣は直ぐには変えられません。

快眠、快食、快便

そういえば、昔、子供の頃、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（下士官兵）だった父は、軍隊で「早寝、早食い、早くそ」を徹底的に叩き込まれたようです。私の場合、最初の 2 つはともかく、最後の「快便」が以前から頭痛の種です。

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、昼近くに起きるといった習慣が身についてしまって、社会人になってからも、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いました。

結婚後いくらか是正されたものの、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。医者からも妻からも厳しく注意されましたが、長年の生活習慣は中々改まりません。

夜型から朝型へ急転換



早朝の散歩中の筆者

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とに気が付いて、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 11 時前、起床は 5 時。起きたらすぐ散歩に出て、途中で牛井屋か駅の立ち食いそば屋でしっかり朝食。店内が空いているときはそこで新聞や手紙などを読み、その後さらに約 1 時間散歩して帰宅というスケジュールです。

実は、昨年 3 月から東京・世田谷の自宅を改築中なので目下川崎市麻生区百合丘（小田急線百合丘駅の近く）に仮住まいしていますが、町名とおり岡や坂がやたら多く、長い階段が随所であり、足を鍛えるには格好の場所です。

ちなみに、そのせいかどうか、麻生区は男女とも全国で最も平均寿命が長いとか（男性 84.0 歳、女性 89.2 歳）。医療施設や高齢者介護施設なども大変充実しているようです。

昔の武蔵野を偲ばせるような地形で、緑が多く実に快適な自然環境です。ここで十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、現実はそれほど甘くはなく、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 年もかけて営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さそうです。

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・リズム」(circadian rhythm)という言葉があります。簡単に言えば日本語の「体内リズム」とか「体内時計」とほぼ同意語で、人間を含む動植物はほぼ 24 時間周期で経時的に変化するリズムを持っているということ。

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ることによって体（内臓）の働き方のリズムも変わってくるということでしょう。

そうは言っても、長年の生活習慣を一気に変えようとしても、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困る。あんたが本気になって生活習慣を改革するのなら俺たちもできるだけ協力するが、もし三日坊主に終わるようならいちいちお付き合いしかねる」ということでしょう。

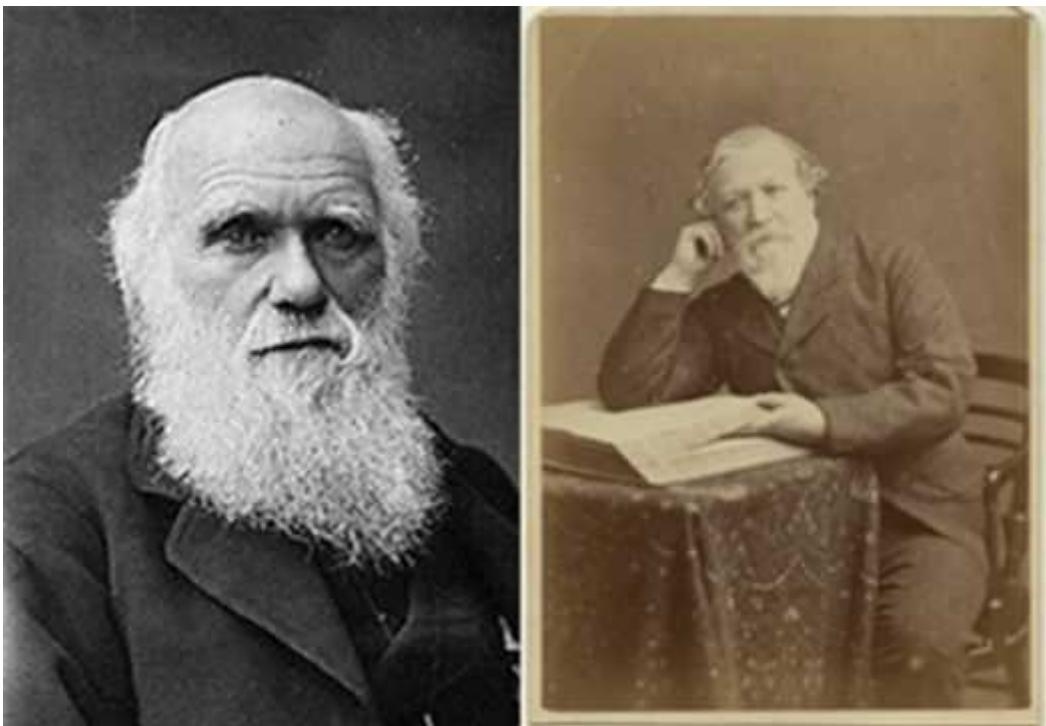
それでも、この機会に生活習慣を根本的かつ不可逆的に変えることができるかがポイントで、私にとってこれは重大な人体実験であり、人生の最終コーナーにおける正念場です。それだけの覚悟をもって貫徹しなければならぬと考えております。

人生の最良の時はこれから

とまあ、カんで見せましたが、あまり無理をして、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、私の場合まだはっ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。

近頃世間では色々な名士や著名人による様々な「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います。



チャールズ・ダーウィン（左）ロバート・ブラウニング（右）

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」

ついでにもう一つ、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」

（2024年9月2日付東愛知新聞 令和つれづれ草より転載）