

## 話題 77 「平衡老化」～体の衰えと心のバランス～

職場に献血車が廻ってくることもあって、毎年、献血を行ってきた。さて、今年もと、引き出しから献血手帳を取り出して受付をしたところで戸惑った。「今年が最後の献血ですね」との係の言葉。献血は、70歳までですとの説明があった。

学会の合間をぬって会場近くの金沢、兼六園へと向かった。入り口で声がかかった。「65歳以上は無料です。証明書を見せてください」とのこと。年齢を証明するものは何も持ち合わせていない。「見たらわかるだろう」と思いつつ入場料を手渡した。自分で自分の年齢を理解、納得、行動することはむづかしい。

定年というポイントで急展開。一般診療から「老年医学」への挑戦でした。

「胸水」。胸の中に水が溜まる病態があります。レントゲン写真で胸水を認めると、悩んだものです。その原因の究明と治療について……。老健施設においては、この胸水はしばしばみられます。しかも左右、両側です。不思議なことに、全く症状が無い。そうなのです。90歳、100歳にもなると動き回ることが無いため、心不全でも息苦しさを感ぜないのです。

お年寄りの「がん」の患者さんも受け入れています。軽い認知症を伴っています。骨転移にもかかわらず、痛みを感じない。肺への転移にかかわらず、穏やかな日々です。「がん」に対して、自己防衛的に認知症を発症したとも考えられます。認知症は悪いことばかりではないのです。

いつまでも若々しくとの「成功老化」の考えに対して、「平衡老化」という考え方があります。体の衰えに対応した心の持ち方です。身体の変化と劣化を自然の摂理ととらえて、その衰えにふさわしい、ささやかな望みを持つことができれば幸せと感ぜることができるといえる考え方です。平衡感覚だけではなく、臓器の衰えと情熱のバランスです。

認知症になっても、情動の働きは残っていることが多いと言われていきます。臓器の衰えに伴って悲観的になり、怒り、苦悩の情動が発生する傾向になります。しかし、「縁側での日向ぼっこ」、「孫が来てうれしい」、「好きな食べ物がありがたい」、「身の回りの介護に感謝」……等々。この、喜びの「情」が、悲観的な「情」に打ち勝つことで幸せを手に入れることができるという考え方です。

認知症になっても、歓喜の情を刺激することが治療となり、幸福を手に入れることにもつながるといえることです。

ピクチャーの  
ゆんたく  
ひんたく

毎年、献血を行ってきた。受付で「今年が最後の献血ですね」との係の言葉に戸惑った。献血は、70歳までの説明があった。学会の合間をぬって金沢の兼六園を訪れた。入り口で「65歳以上は無料です。証明書を見せてください」とのこと。年齢を証明するものは持ち合わせていない。「見たらわかるだろう」と思いつつ入場料を渡した。自分で自分の年齢を理解、納得して行動することはむづかしい。

### 石川 清司

(老健施設「あけみおの里」)

### 平衡老化のすすめ



て、その衰えにふさわしいささやかな望みを持つことができれば、幸せと感じることができるといふ考え方は、平衡感覚だけではなく、臓器の衰えと情熱のバランスです。

例えば「胸水」という胸の中に水が溜まる病態があります。老健施設ではしばしばみられます。しかし、不思議なことに全く症状が

無い。90歳、100歳にもなると、動き回ることがないため、心不全でも息苦しさを感ぜないのです。お年寄りのがん患者さんも受け入れています。軽い認知症を伴っています。骨転移にもかかわらず痛みを感じない。肺への転移にかかわらず穏やかな日々です。がんに対して、自己防衛的に認知症を発症したと

も考えられます。認知症は悪いことばかりではないのです。認知症になっても、情動の働きは残っています。多いと言われています。臓器の衰えに伴って悲観的になり、怒り、苦悩の情動が発生する傾向になります。しかし、「縁側での日なたぼっこ」「孫が来てうれしい」「好きな食べ物がありがたい」「身の回りの介護に感謝」等の喜びの「情」が、悲観的な「情」に打ち勝てば、幸せを手に入れることができます。

(老年医学)

## 491 喜びの「情」で幸せ手に