

話題90： 介護老人保健施設から診た健康管理～喫煙開始年齢に要注意～

施設は100床あり、長期入所者が95名、残りの5床はショート・ステイに利用されている。最近、約95名の長期入所者の中で10名が100歳以上の超長寿者で占められたため、健康長寿の秘訣について思いを巡らせた。

内訳は、女性9名、男性1名である。真に、女性は強い。「種の保存」という使命を担っていることが、天から与えられた根本的な条件かも知れない。全入所者の男女比も、2対8で圧倒的に女性の長寿者で占められている。

介護老人保健施設の性格からして、半数以上が認知症を合併している。認知症も悪いことばかりではない。心不全、肺機能の低下で常時、酸素を用いている方が10名中に3名、悪性腫瘍を合併している方が1名であるが、痛みや苦痛の訴えが全く無く、穏やかな日々である。認知症は肉体的な痛みに加え、精神的な苦痛をも消してしまう。一般診療で用いられる強力な鎮痛剤や鎮静剤、さらには医療用麻薬等も求められることはない。超高齢者の認知症もまた、天からの贈り物であろう。心配は無用である。

戦前・戦後の沖縄の貧困の時代に粗食に耐えた肉体は、100年を生き抜く基礎を築いたのではないかと推測される。成人病を合併した肥満とは全く縁がない。そして、強調されるべきことは、全員に「喫煙歴」が無いことである。

出勤前に、近くの店でコーヒーを買い求めるのが私の一日のスタートである。そこには、沖縄の前途多難な様相を呈する、厳しい光景が繰り広げられている。作業服からして、これから肉体労働に従事するものと思われる若者達の列がある。朝食であろう。インスタントのラーメンにおにぎり。加えて、「タバコ」を買い求める。100歳とは縁のない未来が描かれて行く場面がある。

全国の悪性腫瘍の発生頻度を示す統計でみると、沖縄県は極端に「胃がん」が少ない地域である。そこで、きわだって「肺がん」が目立つことになる。体が成熟していない段階での喫煙は、将来に悔いを残す。タバコは、一日に吸う本数もさることながら、「喫煙開始年齢」も問題になる。

かつて、「多発がん」の事例を集めて検討したことがあった。一人の体に、「肺がん」「大腸がん」「前立腺がん」の発生のみられた事例があった。「喫煙開始年齢と多発がん」の因果関係を示す典型例であった。16歳で喫煙を開始した事例であった。

100歳以上の方々の生活の背景と共通点をさらに細かく検討し、追跡することを計画している。長寿県沖縄の復活を目指して、克服すべき要因を探りたい。「喫煙」、特に「喫煙開始年齢」については喫煙の課題として取り上げて強調しておきたい。沖縄の将来を担う若者に期待を込めて。

(2020年3月13日 琉球新報 論壇)