

長寿社会を生きる

— 貝原益軒に学ぶ人生 —

日野病院名誉病院長 玉井 嗣彦



1956年に国連が老人の定義を65歳以上ときめたとき、日本人の平均寿命は68歳でした。しかし、今では女性の平均寿命は86.44歳で25年連続で世界1位、男性は前年の4位から5位になったものの、79.59歳でほぼ80歳に近づいています（本年7月26日付の2009年度厚生労働省の公表資料による）。医療技術の進歩で、がん、心疾患、脳血管疾患の「3大死因」による死亡率が改善していることに加え、肺炎で亡くなる人が減少したことが平均寿命の延長につながったとみられています。

平均寿命は現在の死亡率で推移した場合、0歳児が平均で何歳まで生きるかを予測した数値ですが、2009年生まれの子どもが90歳まで生きる確立は男性22.2%、女性46.4%で、女性の半数近くが90歳まで生きると予想されています。

平均寿命が40歳に及ばない江戸時代に85歳まで生きた儒者にして医者、博物学者であった貝原益軒（1630～1714）は、84歳時に刊行した『養生訓』で有名ですが、彼ほど85歳の人生を楽しんだ人はいないと考えられています。

益軒は一、
旅を楽しみ、
読書を楽しみ、
音楽を楽しみ、
宮仕えを楽しみ、
家庭生活を楽しみ、
善行を楽しみ、
学問を楽しみ、
飲食を楽しみ、
自然を楽しみ、
無病を楽しみ、
交遊を楽しみ、
服飾を楽しみ、
奉仕を楽しみ、
飲酒を楽しみ、
著述を楽しみ、

そして、何よりも生きる楽しみを追求した人物でした。

人生を充実させる為には、また人生を楽しむ為には何でもいとわずに実行するというのが、益軒の哲学のようです。年をとると自分の城に籠りがちになりますが、若い人との交遊を大切にして、世の為、人の為になるように日々精進して生きることが大切であることを教えています。

人生をエンジョイする為には、健康長寿でなければならないことも益軒は述べています。その為かどうかわかりませんが、彼は全国をくまなく歩いています。人生100歳時代も夢ではない今日、健康長寿を目指した努力は、我々現代人も日常欠かせないと思います。お互い元気で、楽しい人生を歩みたいものです。



A. Tamai

（カットは玉井名誉病院長）