

新春放談

—「日々是好日」を求めて—

日野病院名誉病院長 玉井 嗣彦



「日々是好日」という禅語があります。この言葉の解釈には諸説がありますが、「毎日毎日が無事で良い日だ」という意味が、私は最もしっくりくるのかなと思っています。

まだまだ老後を楽しむ余裕のない病院勤務の私ですが、今でも故 平沢 興氏が「生きよう今日を喜んで」の著書の中で述べておられた「今が楽しい。今がありがたい。今が喜びである。それが習慣となり、天性となるような生き方こそ最高です」の心境です。

人は年齢を重ねるほどに、生きているうちは元気でいたいという思いが強くなるのは当然ですが、あわせて多くの友人、同僚、家族とともに、共に生きる喜びを肌で感じたいと思うものです。

年明けとともにあと15年の歳月で100歳を迎える私にとっては、毎日がアンチエイジング（抗加齢）への挑戦です。

日本人の平均寿命は年々延び続けており、厚生労働省の資料によれば、男性が約81歳、女性が87歳で“人生100年”に手が届こうとしています。しかし一方で、日常生活に制限なく自立して過ごせる期間である「健康寿命」は平均寿命より短く、男性では約9年、女性では約12年も短いことが報告されています。

平均寿命と健康寿命の差は、健康上の問題により介護や医療が必要となる期間であることを意味します。ずっと元気に人生をエンジョイするための健康寿命の延長大作戦は、新型コロナウイルス感染症予防対策とともに、各自自治体、医療関係者の令和時代の最大の課題でありましょう。

①70歳になれば、新しいことを創める。また腹七分目に。②80歳になれば、よく歩き、若い者と好んで接する。③90歳になれば、心の思うままに生きる。④100歳になれば、よい友を持ち、わがままに生きる—これが105歳までお元気で東京・聖路加国際病院の名誉院長として活躍しておられた日野原重明先生の人生訓でした。

医療従事者としての立場からしますと、日野原イズムは、現場で患者さんと「苦しみや治る希望、喜び」を分かち合えるように「勇気を持って、老後の生き方を選ぼう」と呼びかけておられたようです。

個人的には、その道の権威である坪田一男教授（慶應大）ご提案の次の“10のプロジェクト”を参考に頑張っています。

まず①水を飲もう。ついで②深呼吸をしよう。③サプリメントを摂ろう。④コミュニケーションが命。⑤ごきげんを選択しよう。⑥炭酸飲料を止めよう。⑦睡眠を十分とろう。⑧筋肉をつけよう。⑨毎日1回は感動しよう。⑩アンチエイジングに挑戦する決意を持つ。—これが先生のプロジェクトです。サプリメントの摂取には十分な配慮が必要ですが、他の項目は健康寿命の維持、延長のためには必要なプロジェクトと考えられます。

私は鳥取大学を定年退官後、県西部の自治体病院の一つである日野病院に名誉病院長として赴任してから、早くも20度目の新春を迎えますが、健康寿命を損わせる危険因子の一つに「視力障害」がありますので、“成人眼科検診”の重要性などを指摘しながら、日常診療に取り組んでいます。

すなわち、視力障害を有するグループでは認知機能が低いこと、心理的な負担、うつも増加させることなどが報告されており、健康寿命を目指す「積極的予防医学」のテーマとして「視力障害」の有無の検索とその対策は避けて通れないものとなっているからです。

日常眼科診療は、当院医療スタッフはもとより、母校鳥取大学の井上幸次教授はじめ多くの医局の先生方の絶大なご支援を得て、入院手術を施行していますが、関係各位の一層のご理解とご支援がなければ出来ない取り組みです。日野病院のより発展のためにも、今後ともよろしくごお願い申し上げる次第です。

「日々是好日」の人生を求めて、今日もまた、老骨に鞭を入れているところです。