

## 講演録「人生いろいろ面白きかな人生」(その六)

人生100年時代の備え 健康、お金、人生哲学 私の場合

### 健康

#### 百病息災

私は現在83歳ですが、友人たちからは「病気の総合商社」とからかわれています。かかっていないのは産婦人科と小児科だけです。その詳細は拙著『反面教師』の中で「百病息災」という題の小文に書いております。

現在通院しているのは、肺癌と膀胱癌の術後の経過観察と薬は糖尿病と全身掻痒症で服用しています。困っているのは脊柱管狭窄症による足のしびれです。

糖尿病のおかげで食事に注意しますし、運動を心掛けるので他の生活習慣病は発症が防止されているようです。無病息災でなく一病息災むしろ百病息災といったほうがよいかもかもしれません。肺癌もかかりつけの糖尿病の先生の指示でCT検査を受けたおかげで早期発見できました。市の検診では発見されませんでした。

百寿者の調査で指摘されていることは、百寿者には糖尿病の人は少ないということですが、私の場合は、糖尿病のお陰で健康長寿を保っていると考えております。

私には特別な健康法はありませんが、次のようなことをやっています。

### 囲碁

囲碁を打つために週三日東京神田の学士会館の囲碁室に通っています。駅の階段を登り降りし、水道橋と学士会館を大股の速歩で往復30分歩きます。これがいい運動になっているようです。

囲碁は、認知症防止にもなるようです。

週三日間外出するので、別の効果として、私の妻は「主人在宅症候群」にはならないでしょう。

### 落語鑑賞

学士会の落語鑑賞会にも入っています。笑いも健康に良いという研究があるそうです。

### マーじゃん

月二回麻雀を楽しんでいます。これも認知症防止にもなるようです。

### ゴルフ

毎週一回ラウンドしています。一日二万歩近く歩きます。唯一の運動らしい運動です。ゴルフはスコアを気にすると必ずしも精神衛生によいとは限らないそうです。スコアにこだわらず、健康のための運動と割り切っています。

### お経読誦

高齢者の死因で最近増えているのが誤嚥性肺炎です。のどの筋肉を鍛えるのにカラオケがいいそうです。わたくしは朝夕般若心経を大声で読誦しています。

## 禁煙

父親がヘビースモーカーで、戦時中煙草がない時露の葉を蒸して乾かし辞書の紙で巻いて吸っていました。私も子供の頃煙草がどんなにおいしいものかなと吸ってみました。子供には煙いだけでした。私は大人になっても煙草には入門しませんでした。父親が反面教師でした。

ところが、禁煙というか煙草を吸わない私が、煙草が原因といわれる癌にかかりました。

10年前に膀胱癌、昨年肺癌にかかりました。

私の場合自分は煙草を吸わないのに他人の煙草の煙を吸っていたのです。所謂受動喫煙というものです。煙もうもうの麻雀屋で人の煙草を吸っていたのです。

煙草 百害あって一利なし

日野原重明先生の『長寿の道しるべ』という本に、「煙草は百害あって一利なし 煙草は自分ばかりか家族も不幸にします」と書かれています。喫煙者の高い死亡率、肺癌 4.5 倍、口腔・咽頭がん 3.0 倍、これはこれだけ高くなりますよと。受動喫煙の死亡者数は年間 6800 人。受動喫煙で吸わされている副流煙の方が、主流煙よりも有害物質の含有量が多い。



いかに受動喫煙が怖いかと言いますと、主流煙は喫う時に 800 度もの高温になるために有害物質が燃焼されてしまうんですね。それに対して副流煙は低温のため、煙の中に多くの有害物質が残り、それだけ危険性の高い煙だと言えます。 煙草の三大有害物質を比較すると、主流煙を一とした場合、副流煙にはニコチンが 2.8 倍、タールが 3.4 倍、一酸化炭素が 4.7 倍多く見られますということで、いかに受動喫煙が悪いかということです。夫が煙草を 1 本以上吸う人の奥さんは、2.2 倍肺腺がんになるリスクがあります。

面白いことに煙草にも一利があるのです。煙草を吸う人には自殺が少ない。例外もあります。煙草を吸っても長生きの人もある。

ギネスの「史上最長寿記録者」は。

ジャンヌ＝ルイズ・カルマン (Jeanne-Louise Calment、1875 年 2 月 21 日 - 1997 年 8 月 4 日) は、人類史上 (確実な証拠がある中で) 最も長生きをした人物である。

122 歳のフランス人女性 (1997 年死去)

彼女は自分が喫煙者であることを隠さず、20 歳代から喫煙し、タバコに火をつけてくれる介護者のことを気遣って、117 歳で禁煙したという。

## 尿瓶を使う

高齢者にはヒートショックがこわい。

温度差が大きいお風呂場での事故が多いですね。私の家は風呂場に温風機をつけています。

ヒートショックとしては夜間の便所が怖い。

私は夜は尿瓶を使っています。これは頻尿による睡眠不足の対策でもあります。夜尿意をもよほしても目をあけず用をたしています。旅行に出かけるときも尿瓶を携行しています。これはおすすめと思います。

尿瓶の話が出たところで、尿瓶を詠みこんだ俳句がありますので紹介します。

筆も墨も澁罎（しびん）も内に秋の蚊帳 正岡子規

秋の暮澁瓶泉のこえをなす 石田波郷

秋の暮に尿瓶で小用をたしたら、泉がわきでるときのような音がした、というもの。小便がガラスの容器に当たるもの寂しいような固い感じの音が和泉を連想させたのでしょうか。ガラスとの関連できよらかさ、ほのかな明るさもでています。小便と泉との意外な結びつき、その的確さが光る句。（楠本健吉「俳句が上手になる本」）

荒川で尿瓶洗えば白鳥来 金子兜太（「俳句」2011年1月号）

## 参考、真珠王御木本幸吉の長寿の秘訣

東京大学医学部卒の名医勝沼清蔵博士（1866年～1963年、兵庫県生まれの医学者。専門は血液学、神経病学。名古屋帝国大学医学部教授、第三代名古屋大学総長）へ御木本幸吉 76歳のお願い「渋沢栄一さんはあなたが主治医で92歳まで長生きされた。西園寺公もあなたが主治医で84歳の今日、すこぶるお元気であります。わたくしもどうか92歳まで長生きさせてください。」勝沼博士は長寿の秘訣四ヶ条を与えた。

- ① 生きる意欲を持つ
- ② 齢と共に仕事の範囲を狭めよ。
- ③ 夜は床の上で尿瓶をつかえ
- ④ 小魚海藻類を食べよ。

御木本翁は97歳の長寿を全うした。

## 血糖値、血圧、体重の毎日定時測定

生活習慣の見直し意識向上に役に立つ

## チョコキンが大事

健康のためには貯金ではなく貯筋が大事ということが最近言われています。

従来は筋肉を強化するのは専らロコモティブシンドロームを防ぐためでしたが、筋肉は第二の心臓とか、ある種のホルモンを出すとか、糖分を取り込むとかの働きが分かってきました。筋肉は年齢にかかわらず鍛えることもできるので貯筋が大事といわれるようになったわけです。

言葉の遊びのようですが健康のためのキーワードをいくつかを紹介します。

健康にはチョコキン＝貯筋が大事。

健康にはキョウヨウ＝教養＝「今日用がある」とキョウイク＝教育＝「今日行くところがある」が必要。体を動かすこと。人との付き合いが大事。

老人のためのカキクケコ

- カ 風邪ひくな
- キ 気を使うな
- ク 食いすぎるな。腹八分。
  - ケ 検査を怠るな。
  - コ 転ぶな

(以上その六)

参考、 転ぶ危険の場所 ぬか漬  
ぬ 濡れている所  
か 階段、段差  
漬けーつけ 片付けていないところ