

院外茶話

vol.147 平成 29 年 8 月 1 日

平均健康寿命は 70 歳とちょっと
この先誰かの助けを借りながら
本物の寿命を迎えるまで
どうして過ごせばよいか

非健康余命



健康寿命を過ぎてから。

人生には旬がある。体力の 20 歳か、充実の 40 歳かわからないが、恋や仕事や子育てに明け暮れるのがこの年齢。健康にはゆるぎない自信をもって、年をとることなど思いもしない。暴飲暴食をしても徹夜をしても、翌日が少し辛いだけ。

振り返って見れば自分にもこんな旬があった。今は人生も復路をだいぶん歩いて体力も衰えたけど、まだ何年かの余命をもつ。

日本人の平均寿命は大雑把に 85 歳。人の一生は度々マラソンに例えられて、平均寿命がゴールのように見えるけど、そこには決定的な違いがある。マラソンは走っている間にゴールまでの距離が分かるけど、命のゴールは分からないのだから。

教育費や住宅資金は計画的に準備ができるが、老後の資金は残った分だけ、というのもこの辺に理由がありそう。

さらに自力走行のできる健康寿命は、本物の寿命より 10 年ほど短いことになっていて、その先は誰かの助けを借りて生きなければな

らない。これを「非健康余命」と言う。ただしこの言葉は、今思いついたばかりなので、正しい日本語ではありません。



人生の旬とは。

個人差はあるけれどその非健康余命とは、70 代からの暮らしを想像すれば、大きなはずれはない。人は心身ともにこの非健康期をどう乗り切っていけばよいか。私には丁度よいお手本があって、それは城山三郎著の「どうせ、あちらへは手ぶらで行く」。

城山氏が 71 歳から 79 歳までの間、書き綴った手帳の内容である。そこには具体的な身体の衰えから、この年ならではの金言が記されて、余生の道標となること間違いない。

まず、具体的な身体の衰えについて記されていることとは。

「歯はぼろぼろ。休んでも疲れは取れない。地震かと思うほど体が揺れる。辛くてすぐベンチに座る。寝室で 2 度尻餅をつく。寝込むことで、さらに病気になる。」

こういう状態だから、何かの折に病院を訪れて、突然癌と言われてもさほど驚きはしないだろう。それは天気の良い日に傘を持たずに出かけて、思わぬ雨に降られる程度のこと。

それがもし進行癌だったら、ある程度余命がわかるので、マラソンのように人生のゴールが見えてくるかもしれない。

では、頭の中身はどうなっているか。手帳に

綴られた失敗とは。

「記事をダブって書く。資料がなくなる。切符を入れずに改札を通る。自宅の電話番号を忘れる。」

これならば十分に想像がつく。私だってメガネをかけている時間よりも、探している時間の方が長いかもしれない。携帯電話も落とすといけないので、あまり持ち歩かなくなった。



道の終わりはまだ見えない。

こうして体力も記憶力も衰えてくれば、嗜好が変わるのも当然。エッセイの前半にはハワイにでも行ってゆっくりしたいと書いてあったが、何年か経つとこの思いも変わってくる。

「ハワイは良くない。もう海外は嫌だ。新たに望むことは何もない。寝転んで好きな本を読む。現実の旅より本を通して人間を旅する。これが最高の安らぎとなる旅である。」

いずれ私もこういう心境になるのかもしれないが、今はまだ本物の旅がしたい。インターネットで航空写真を見ながら、気になるところを拡大して、ここに行って見たいと思うことがある。

日記は70代の前半から後半に入って、次第に人生の終わりを意識した記述が増えてくる。

「人生の中々をしよう。雑用を一つまた一つと片付ける。これでいいのだよな。痛ければ治るのを待つのではなく、痛いままに一日を生きる。今日のために今日がある。まあいいじゃないか。」

体力も気力も衰えて、ようやく生きているようなこの時期に、氏は何を思って過ごしたか。以下は目についた数か所。

- ・ だんだん年をとって何ができるか。何ができなくなるか。
- ・ これまでの、考えすぎ、心配しすぎ、迷

い過ぎ。

- ・ 大いに義理を欠いて。恥をかいて。その時々出たところ勝負。

考えてみれば、今の私は全部この逆さまの生き方をしている。あてのない期待を捨てて、少し考え直してみよう。



ハワイは若いうちに行った方がよい。

城山氏の思いとは別に、これから非健康余命を迎える人はどう思うか。

長編アニメ映画の宮崎駿監督は、仕事をしている間に死にたいと言った。以前「現場の東海林です」で一世を風靡した、東海林のり子さんは、レポートをしている間に死ぬのが理想と言った。

そういいながら、二人とも現役を引退した。激務から解放されたのはいいけれど、引退後の生活を悠々自適と考えるか、社会のスクラップと考えるか。

答えは簡単で二人とも復活をした。少しでも動ける体力と、活躍する場があれば何とかなる。しかし、定年を過ぎたサラリーマンや子育ての終わった主婦にとって、活躍する場はそうそう簡単に見つからない。

加えてこれまで送ってきた日常の生活が変わると、うまく時間をこなせない。

年金はこんな状態だし、高齢になるとどうにもならないのが健康とお金。もう一つ、重要なことは、家族とのつながりや趣味をもたないと、居場所がなくなること。

健康とお金はあきらめるとして、せめてこの問題だけは何とかしたい。

ものを読んで書いて、それから料理でも趣味にしておけば、家の中に最低限の居場所が確保できるかな。

たとえ小さな机と台所でも。