

第1回 自分にふさわしい情報を整理整頓

世の中には「健康情報」があふれています。団塊の世代が、後期高齢者に到達しはじめ、一方ではコロナ禍の中、今後ますます、こうした情報は増えていくことでしょう。読者の皆さんはこうした情報をどう受け止め、ご自身の中でどう整理されているでしょうか。

筆者が感じていることは、多くの情報・記事が高齢者自身の立場に立っていない、高齢者の心のうちに踏み込んでいない、という点です。多くの情報は、自分自身は高齢者でない医者やジャーナリスト、コマーシャルイズムに則った情報がほとんどです。

われわれディレクトフォース (DF) という団体は、多くのメンバーがリタイア者である集団で、親睦や社会貢献など様々な活動を行っています (別稿参照)。

誰もが願う「健康長寿」をどうしたら達成できるか、について自分たち高齢者の立場、経験を踏まえて整理し、老年医学の専門家とご相談しながら、この度「DF 流健康長寿の知恵～あなたの健康常識ここが違っていませんか～」(クエーサー出版) を出版しました。本稿ではそのエッセンスを5回にわたりご紹介します。

まず言いたいのは、健康長寿のためには、メディアでよく言われるような「これさえすれば良い」「これさえ食べれば健康長寿になる」といった単純な道はない、ということです。

「食事」「運動」「社会とのつながり」はよく言われることですが、それに加えて「こころ」の持ち方もわれわれは極めて重要だと思っています。こうしたいくつかの要素をうまく連関させながら、系統的に組み立てて日常生活を送っていくことが健康長寿への道で、どれかの要素が欠けると達成は困難になると考えています。DFのメンバーにはこうしたことをうまく実行して80歳を過ぎても極めて元気で活動されている方が大勢います。

もう一つ重要なことは、様々な情報を、高齢者の立場から整理し直すことです。いわゆる「健康常識」なるものは、必ずしも高齢者向けに組み立てられているとは限らない場合が多くあります。

例えば血圧や血糖値、腎機能の数値(管理目標値)は、高齢者と一般、また合併症の有無等により、人によって異なってきます。またコレステロール値なども、高いことよりもむしろ低いことが寿命を低下させる、との多くの研究があります。

また、運動不足等からくるフレイル(心身の衰弱)は寝たきり状態を招く危険な兆候で、高齢者はメタボを気にするよりもフレイルに気を付けなければならないのです。

一方、皆さんが周りの同年配の方とお付き合いをされていて、感じられるのは、「人によって随分状態に差があるな」といったことではないでしょうか。

これらは、もちろんこれまでの長い人生をどう過ごしてきたかによるところが多く、いまさらどうにもならない、と思われるかもしれませんが、ですが、これからどうするかの処方箋は個人ごとに異なります。一律の処方箋はないし、医師も個々の患者のヒストリー、現在の生活のディテールを承知して治療しているわけではないのです。

どうすればいいかは自分で考えるしかありません。まだ決して遅くはありません。次回以降で各論について触れていきますが、まずは自分にふさわしい情報を整理して、うまく組み合わせ実行していきませんか。

以上