

病と社会と人生と

新潟県立看護大学

人間環境科学領域

藤田 尚

病気には誰しもなりたくありません。しかし、人間は生物ですからいずれは死を迎えますし、その原因の大多数は病気によるものです。原始時代から20世紀半ばまでの死亡原因は、何らかの感染症が大多数でした。そして、平均寿命も15歳とかせいぜい50歳とか、非常に短かったのです。こうした時代には、認知症、骨粗しょう症、サルコペニアなどという、高齢社会特有の病気はめつたに見られませんでした。こうした病に罹る以前に、死を迎えていたからです。平均寿命が短い社会において赤ちゃんや小さな子供、さらには幼い子供の若い両親が亡くなるのは気の毒なことです。しかし、寿命が短い時代だからこそ、当時の

人々は、現代の我々より、人生をどう生きるかということについて、彼らなりの死生観を持っていたかもしれません。一方、男女平均で83歳の平均寿命を達成したわが国では、若い時期に命を失うことはめつたに無くなりましたが、前述のような高齢期に特有の病気が、高齢者のみならず社会問題となつています。しかしよく考えれば、それも長寿社会を達成したことによる、副産物と捉えることができます。高齢期になつてもバランスの良い食生活を心がけましょう。必須アミノ酸やビタミンDを毎日の食事から摂り入れ、日光に当たり軽度な運動の継続が、骨粗しょう症やサルコペニアの予防と治療に有効であることが解明されて

います。隣近所の方と気軽に会話する、日用品の買い物をする、地域の催しに積極的に参加することも、認知度の維持には大切です。若い方々にもちよつと一言。現在の日本の若者の1日当たりの総摂取カロリーは1600kcalを切っており、深刻な栄養障害を指摘する専門家もいます。「若者の痩せ志向―スリムな方がカッコいい―」という一種のトレンドから来るものでしょうが、ワースト1位は20代女性、2位が30代女性、3位が20代男性です。この世代の方々は、まだ若いので、直接的に死亡率には反映されていません。しかし、50年のち、この方々が高齢者となった時に、種々の健康問題が生じないか心配です。こうしてみると、短命な時代にも高齢社会を達成した現代も、難しい宿題を抱えている、というのが人間社会のようです。

近年、健康寿命という言葉をよく聞きます。高齢期になつてもQOL(生活の質)を維持しできるだけ自立した生活ができる期間を延ばそう、というものです。私自身とても共鳴する考え方です。さらに、自分はどう生きてどのような最期を迎えたいのか。そのため日々何をしなければならぬのか。こうした人生観・死生観ともいべきものを若い時から考えて行く時代を迎えたとも言えるのではないのでしょうか。

