

第20回健康科学市民公開講座

老いを楽しく (講演記録)

早川 一光

どっから出てくると思ったでしょう? (笑)

皆さんね、ここは京都大学、あの天下の有名な京都大学です。

ここで講演会をするということで、皆さん身構えておいでになったでしょう? (笑)

司会の先生もね、ここに座れというんですよ。座ってたまるかっ! (笑)

よくいらっしやいましたよね。ここまで来るの結構難しいんですよ。でも昨日でなくてよかったね。昨日だったら雨でびしょびしょになってましたから。今日は本当に晴れ渡りまして。

私だけでなく、木下先生やお二人のお話しも聞いてね、ほげずに人生を終われるような、そんな風にして帰ってくださいね。いいね! (観客も返事)

時々こういう風にして「いいね!」といいますからしっかり「はい」とお返事してくださいよ。いいね! (観客も返事)

後ろがあかんなあ。(笑) いいね!?

ようし、ここは大学ですからね、今日は三人の講師が立ちますけれども、今日は先頭を任せられて、一時間少々ですか。

今日は僕が先生で君たちが学生ですからね。厳しく指導しますからね。(笑) 寝てみい! たたきに行きますからね! (笑)

皆さん今日は学生ですからね、大学生ですよ。ここは京都大学ですからね。よくこんなところに無試験できたなと思いますよ。(笑) そのかわりね、卒業証書はありませんからね。みなさんの卒業証書は死亡診断書です。(笑) 僕三通持ってきましたからね。三人までなら死んでも構いません。まあ、人生に卒業はありませんからね、人生の卒業証書は臨床医であります、私を書きます死亡診断書ですからね。死亡診断書を持ってあの世へ行ってください。門番がおりましたね、どこを卒業したのかと聞かれますから、京都大学の公開講座を卒業したと答えてください。(笑) そしたら門番がどうぞ極楽へと。(笑) 人生に卒業はありません。息を引き取るときですからね。いいね! (笑)

わかってくれる? (笑) 死ぬまで生き生きと生き抜

いてくださいね! 途中で死んだほうがましだとか死にたいとか悲鳴を上げないでください。生きていく、生きるなんて苦しいに決まっているんですから。「生きて苦」という「苦」ですよんか? いいか、生きていくというのは苦も伴うから「生きて苦」というんでっせ。生きていくのに楽ばかりだったら面白くないですよ。苦が伴うからそれを何とかして乗り越えようと努力するのが人生ですよんか。あっちのほうが楽やこっちのほうが楽やと歩いていたら苦に会えませんか。楽がわかりませんやん。苦を乗り越えたときにこんなに楽なことかとわかるんですよ。皆さん不思議な顔してらっしやいますけども。(笑) 世の中に楽なことなんてないんですよ。苦の連続なんですよ。でもその苦を乗り越えたときにホッとしてこんなに楽なものかと思うんですよ。そらそうですやんか。苦を乗り越えたときに、苦でないものに出会ったときに初めて、ああ、こんなに楽なことがあるのかとお気づきになるんですよ。ちなみに私がたまに足をドンッとやるのは寝てる人を起こすためですよ。(笑)

今極楽に皆さんおられるんですよ。お気づきになりませんか? 死んだ後に行くところが極楽ではないんですよ。お坊さんがそういわれるかもしれないけれど、信用しないでください。(笑) お坊さんだっ行って行ったことがないのに。(笑)

生き返ってきて天国があったよ、地獄があったよとおっしゃるのであれば信頼するけれども、帰ってきたお坊さんなんかいないんですよ。(笑)

自分がいったこともないのに地獄がある極楽があるというお坊さんの言うことはどうも信用できません。お寺さんおらへんな?? (笑) 今が極楽ですよ。今が極楽だとお気づきにならなくてならん。

なんでかという、楽に息ができる人ばかりですよんか? もっとわかりやすくいえば、努力しないと呼吸が体に入る人がおりませんやんか。苦もなく息ができるでしょう? 苦もなく息ができるということは、息を吸おうと思わなくても体の中に入ってくるのと同じですか?

今から息を吸うぞ、すうー。

今から息を吐くぞ、はあー。

そんな息遣いの方がおられたら、今頃この会場にはおられませんやんか。

そういう人は病院のほうにおられますやんか。

これでまだ今極楽におられることにお気づきにならない方は今晚喉に餅をつめなさい。(笑)

30秒もたへんで。小指の先ほどのおもちが喉にはまるうもんなら、天井のほうを向いてピクピクッと、そういう苦しみになりませ。餅を喉につめて初めて、楽に息ができるということに気づくんやで。

僕なんでそういうことを知っているかという、僕は京都の西陣というところで50年もずーっと西陣で働く人たちの顔を見てきてるんです。

いつでも誰でもかかれるような、そういう病院を作りながら、皆さんの顔を見てきたよ。

毎年年末年始に餅をのどにつめてくるおばあさんがいるんですよ。年末年始は毎年7人ほどは餅を喉につめてくる人がいるんですよ。そういう人たちの事をずっと見てきてますから、年末年始になりましたら夜の当直に京都におる古い僕らが入りますやん。

だって若い先生は一生懸命に里を離れて一年間医療をやっておりますやんか。お前は四国だ、九州だと、故郷へ返しますやん。

曲がったはさみと、口を無理矢理開ける道具を持って待ってるんです。(笑) おばあちゃんの口を無理やり開けて、のどの奥に詰まってる餅と入れ歯を取らないといけませんやん。(笑) 電話かかってきてね、うちのばあさんが餅を喉に詰ませた！と電話があったら「すぐにここに連れて来い！」というんですが、すぐというのは救急車を呼べということではありません。救急車呼んでどことどの何番だとそんなの聞いている間に危ないからね。

救急車呼ばなくてよし！一方通行でもいいから連れて来い！警察に怒られたら後から俺が弁解してやる！と言いまして、息子が車でピューッとつれてきよるんです。私はどうしてるかと言うと救急室なんかにはいませんよ。玄関の前で構えてまっとうるんです。(笑) 車が来てな、僕が堀川通りに出て、私が車の中に入って入れ歯と一緒に餅を取ります。そしたらばあさんはハァーッと息をして「楽になりました」とワシにいうんやで。

僕ね、おばあちゃんに「違うで。楽に息ができるようになったんやない、楽に息ができてたんや」という。餅を喉につめて初めて気づいたんやで。この中に3人ほどおられますわ。今年の年末年始に餅を喉につめる人。(笑)

息のできなくなったときの苦しみはつめてみないとわからない。それを抜いて楽になったときこんなに楽かと思うわけです。だったら普段からこうして息が楽にできるのはありがたいと思わないといかん。

いいね!!今が極楽でっせ！死んでしまったほうがまだと思ってるんだらう？(笑)

こんなにづらいことなら死んだほうがましだと思う

人がいるならやめておきなはれ。

苦にきまっとる。苦でないものがたまに挟まるから楽やと思うんやで。

ちょっとくらい手をたたけ！(笑)

ここは大学ですからな。わかったら手をたたくんやぞ！

今が極楽。わかってくれる？

苦を乗り越えんといかんのやで。これからは皆さん自ら苦を求めてな、ぶつかって行って乗り越えはったらしいんや。そしたらな皆さん、こんなに楽なこといっぱいあんのや。

ええなっ!?

こういう学問をするのが本当の大学でっせ？(笑) 京都大学、国立なのに人はどうあるべきか、患者はどうあるべきか医者はどうあるべきかと言うことは教えてくれん。京都大学の医学部も、府立医大の医学部も、動物を治す医者ばかり作り上げていくでしょう？

もう今日は講演料もらえないのかな…(笑)

動物の故障を直している間は医者だ。人間の病気を治してこそ始めて医師と呼ぶ。師という字をいただくということはな、人間を治さないかん。故障ばかり直しているようでは直し屋やん。自転車であつたらパンクばかり直しておるようなもんやん。

穴が開いたらふさいだらいいとかね、破けたら縫ったらいいとかね、悪いところがあつたら取り除いたら良いとかね、それが医学か？

遅いって、手たたくの。(笑)

大学と言うところ、特に医学部というところは、人間はいかにあるべきかということをお教えないといかん。病院にかかって、このお医者さんにかかってよかったなあとと思うこと、あんまりありませんやんか？大学病院なんて、駐車場に入るまでにまず一時間かかって、そこから受付に行ったら番号で呼ばれて、「どこに行ってください」って行って、「168番」って呼ばれるんやって。馬みたいなんやん。振り向きもせずコンピュータばかり見て、「先週の検査がどうか、三週間分お薬出しときます」とかいって「次169番」、なんて呼ぶんだから。(笑)

知り合いのばあさんなんて一時間待っても呼ばれんかって受付に行ったら番号を聞かれて「280番です」と言ったら、「あそこに番号が出てるでしょう！なぜわからないんですか」って怒られたんやって。で、おばあさん何で見えんかったかっていうと目が見えにく

かったから眼科へ行ったんやって。(笑)

今は、薬は錠剤になってるでしょう？赤3つ、白4つ、橙7つって3週間分、袋に包んでな、投げ捨てるように薬をわたすんやて。何で薬を投げるんかと見たら「投薬」と書いてある。(笑)

(笑っている人たちを指して) ここら辺はほけません。(笑)

(あまり笑っていない人達を指して) ここらへんが危ない。(笑)

投薬なんて言葉は失礼ですなあ。薬は投げるものと違います。本当は施す、施薬といわなくちゃならない。京都にも施薬院というお寺がありますやんか？昔はお寺が病院だったんだ。だから昔は漢方のお薬をお坊さんが調剤して菩薩に代わって病んでる方々に薬をお渡しして、それを施薬といたんです。投薬と言うのは間違いなんですよ。これからは京大近くの薬局は施薬所と名前を変えた方がいいんやで。(笑)

施すと言うのは大切な大切な人間に「施す」というわけ。それが薬局の先生の仕事だし、僕たち医者の仕事です。施薬。そういう心がないとお薬を出してはいかんし、患者さんを診察してもあかんと思う。今日は何でこんな話してるかという、櫻庭さんが僕のところへ来てこんな話をせえと言われたからで、客はどんなかと聞くとじじばばばかりだ。(笑)

そんな人に、人生をいきいき生きてきた人にな、これからも人生を生き生き、生きてくださいなんていうのが無理だわ。今までいろんな苦勞を生き抜いてきた人がここに来てるんだもん。そんな馬鹿なこといませんやん。今日は入り口のほうで一人ひとり握手をしながら顔を見てたけど、あの時点でもう診断はついてるんですよ。ほける人とほけない人。(笑)

京都大学に話を聞きにきてると思ってるでしょう？私は往診しに来てるんですよ。(笑)

見てたらわかりますもん、表情、目の輝きを見てたらね。打てば響くように笑い返した人はほけにくい人です。にたと笑う人が危ない人です。その方々には後でお手紙を差し上げます。(笑) 三時間いっぺんも笑わなかった人が一番危ないです。(笑) 目の輝き、笑い返す表情見てたら分かりますよ。何でかって言うと、60年どこも行かずに西陣の人を見てきたからです。30歳のお母さんが60年たつと90歳のおばばになってるんですよ。

何が分かるかという、こういう人はこういう風に生きて、こういう風に息を引き取られるのだと、そういうことが分かった。だからあなたたちのことも良く

分かるんです。

この前「おばあさん久しぶりに出てきたね！どこへ行くんだ」と聞いたら、車に聞いてくれと言ってた。(笑) 押し車を持ったら進んじゃって止まれないんだと。(笑)

…

僕は誰が笑うかを見てるんだよ？(笑)

どんな風に生きてどんな風な病気にかかってこれたのか。

皆さんの残りの寿命もわかるようになりましたぞ。後で僕のとこに来てな。

聞きたいか？(笑)

何で分かるかという、ね、京都の西陣で私が何をやったかという在宅医療ですわ。

病院よりも家で死なせたい。家に帰りたい、帰りたいという人たちに、そこまで言うならじゃあ家に帰るか？って言って、息子夫婦呼んで、「帰りたいといっているけどいいか？」と。「おばあさんには孫を見てもらったり色々とお世話になった、私たちが見ます」と昔の嫁は言うたんやで。

今の嫁は言わんな。(笑)

でも週に2、3回私が見に行くからという、安心してじゃあ見ますと言うんやで。

それだけやれば見ますというてくれる。医者だけじゃいかん。看護師の方もヘルパーさんもいろんな方が見はる。そしたら安心やんか。で、診察終わったらある嫁が路地の方まで出てきてな、「うちのおばあさんいつごろでしょうか」ときくんよ。それを聞いてさすがに介護を始めて3ヶ月か、この人もだいぶ疲れたなあと、そのときに私こう言うてやりたいわ。「分からんな。人間の寿命は一寸先が闇やからな、あんなのおばあさんは死ぬまで生きるわ。」と。(笑)

そんなこと言うたら「まあ冷たい人」と嫁さんがいうわな。そんな時なんていうかという「10月25日！」という。(笑)

私はもう長年やってきて僕の早川で通ってますから、「あの人の言うことは間違いのない、10月25日に死ぬ」と信じてしまう。そしたら親戚全員に10月25日に集めよるんだ。

そしたら私は「8時だぞっ」いう。全員集合やからね。(笑)

「8時までに絶対集まってくれ、あの人の言うことは間違いないから」と連絡しよる。

そしたらほんまに25日までに息を引き取らせなあかんやろ。そんなん助けるより難しいんやで？(笑) 助けるんなんか手術したりとか、今の機械でできますから。そんな25日に死なせるなんてそんな学問は教わってませんから、自分で編み出すしかない。(笑)

20日くらいに顔見たらどんな風か分かりますやんか？そしたら25日に合うように薬を減らしたりしてな。(笑) 最後は水だけになつとる。(笑) 患者さんも分からんし家族も分からん。早く逝きそうになったらそれはまた大変で、心臓マッサージやら色々やる。

それからはピタッと行くようになったわ。(笑)

死にそうになったら重い呼吸が始まりますよ。人間のあごは上あごと下あごとあるけど、上あごは動きませんよ。顔とつながってるからね。下あごが動きますよ。最後に動くのはあごだぞ。はあはあはあと。これは早めに練習せないかんぞ。(笑) 今日息の引き取り方を教えに来た。(笑) はあはあ、て。

人が亡くなる時、最後の一息は部屋の空気を全部吸うかと思うほど吸われます。

ここに教えとくけども。これが終わったら練習せい。(笑) 引いてとまるから「引き取りました」というんやね。

吐いてとまったら「吐きとります」になるわな。(笑)

そんなんゴミみたいになりますやん。(笑) お母さんからもらった体は、生きるように作られている。だから最後死にそうになった動物の心臓は動こうとする。最後は吐けないようになって、吸って終わるんやぞ。息を引き取ったら鬼のように我慢しておられた顔が、仏の顔に変わるぞ。あれだけの苦しみに耐えて、もう思い残すことはない、満ち足りた顔になりますやん。

今晚家族が寝てからやぞ、それから布団かぶって「ハァッ」と練習しなさい。そしたら息子夫婦が起きてきて、どうしたんやと入ってくるから。そしたら「死ぬ練習をしとるんや！」と言いなさい。(笑)

生きると言うことは素晴らしいことです。

苦しいことは全部乗り越えていくことが生きて苦しいこと。これが老いをうんとあっちへ追いやってしまうことですよ。今日おいでになった方々はほけませんし、老けませんで。

老いるのと老けるのは違いますで。老けるのは生き

る気力が無くなってしまふこと。同じ字だけど違いますよ。老いるのは正常、老けるのは異常です。隣の病気は自分の病気、隣の人の苦しみは自分の苦しみ。そんな人はいつまでたってもほけませんで。

私は全力で話をするけども皆さん、会場を出る頃には何の話やったかいなと思ってるでしょう。(笑)

そのためにレジュメを作っておきましたから。櫻庭さんがきれいに印刷しておいてくれましたから。老いることと老けることは違うと言うこと、書いておいたからな。これが資料ですから。ほけてたまるかって言う気持ちが、老けを防ぐんですよ。

5W のWは

why?

what?

when?

where?

とみんな疑問符がつくぞ。世の中は色々移り変わりがありますけども、世の中に疑問を持ちながら毎日を送ってくださいね。

いいか?

だって子供のときまでは「なんでなんで」とお父さんと母さんを苦しめたでしょう。「何で物は落ちてくるの」とか、「なんで」とね。お父さんも困って「そうやってんねや！」といってね。(笑) でもなぜか不思議に思った人が地球に引力と言うものを発見したんやね。最後のWは何が来るかという、感嘆符やぞ。wonderful!

これから12月の月が出てくる。月が出たらなんて月がキレイなんだろうと思うんやぞ。

明日も出るだろうなんて言うんやないぞ。(笑) 明日見えるなんて保障はありませんからね。

「明日も見えますわ」言っているばあさんの顔みたら今晚も危ないわ。(笑)

感動をしみじみお感じになったらよろしい。感じるだけではなく、五七五七七、歌でも読んでみてください。

今の調子で疑問を持つこと、苦しみを乗り越えていく、それがほけずに生きるコツですやんか。

…2時20分までは持たせんといかん。(笑) じゃあいこうか、「お母さん」。

…(BGM 流れない)

なぜお母さんを歌って欲しいかという、命はお母

さんからいただいたものです。

10月10日大事にお母さんの中で守られて生まれてきたんですからね。

それをもう一度実感しながら歌って欲しいと。それでは、はいどうぞ。

…（まだ流れない）

へたくそっ。（笑）

ではふるさとを歌います。

（ふるさとを歌う）

（壇上に奥様が登場）

次は手話でやりましょう。

（手話を交えてふるさとを歌う）

時間がまだありますね

お母さんと言うテープが流れてくれるかと思うんですがね

…

奥様「あまりに難しい機械でね、分からないのかしらね」

先生「千の風（になって）ありますか？

（BGM 流れる）

ああ、これは千の風ですかね!!

（お母さんが流れる。）

…なかなか打ち合わせどおりに行かないね。（笑）  
まあこれが人生です。アクシデントはあってもいい。  
それをどう上手く乗り越えていくか、上手く乗り越えていくのがコツですから、これを私ら夫婦がやりましたから。ね。

今回、満席だから断った人もあると聞いたんですが、断ってはいけないと私は思ってる。

600あったら400しか来ないと思っている。絶対行くなんて、約束したってそりゃ無理な話だ。バスが遅れたり色々な用事もあってそれは絶対と言うのは無理だ。

ねえ？

皆さんが来年も大成功されることを祈ります。

では、夕焼け小焼けを歌います。

（夕焼け小焼け）

きっちり20分になった！（一同拍手）

では、次の講演も楽しんでくださいね。それでは！

第20回健康科学市民公開講座

## 認知症の病態を探る

木下 彩 栄

現在、わが国では、人口の21%が高齢者という未曾有の超高齢化社会を迎えようとしています。高齢になっても健やかに自分らしく暮らすこと……そんな願いをみなさんは持っておられるのではないのでしょうか？しかしながら、現実的には、虚弱、寝たきり、認知症などの病態で、健やかに暮らすことが難しいという方もおられます。

それでは、認知症とはいったいどのような病態なのでしょう？

認知症というのは、一つの病気ではなく、いくつもの病気が認知症を引き起こし得るということをご存知ですか？認知症は年とともに増加し、120歳になったら100%の人が認知症に罹患すると言われていますが、どうして脳がうまく機能しなくなってしまうのでしょうか？

実は、認知症のタイプによって症状や病態はさまざま、治療方針も異なってくるのです。根本的な治療は難しいのですが、病気を良く知って、適切に対処すれば、ある程度、症状を緩和することは可能です。とはいっても、実際には、きちんとした診断を受けておられない方も多いようです。

今日の公開講座では、さまざまな認知症のタイプについて知っていただくとともに、治療法や病態についての最新の知見を紹介し、正しい医学的知識を身につけていただきたいと思います。

1. 認知症を来たす疾患には大きく分けて、脳血管障害と変性疾患があり、後者にはアルツハイマー病とレビー小体病、前頭側頭型認知症があり、それぞれ特徴的な症状があります。

2. 初期のアルツハイマー病の特徴はエピソード記憶の障害と取り繕い反応です。

3. アルツハイマー病では、脳にアミロイドと神経原線維変化という異常物質が蓄積し、これらの蓄積にはプレセニリンというハサミ蛋白の異常が関係しています。

4. 現在は抗コリンエステラーゼ阻害剤が治療として用いられ、ワクチン療法の治験も進行中です。

5. 将来的には、画像診断による早期発見が可能になると予想されます。

6. 生活習慣病に気をつけることが、アルツハイマー病の予防にもつながります。

第20回健康科学市民公開講座

## 地域で老いをすこやかに

星野 明子

### 1. 長寿社会

長寿大国ニッポン! 「高齢社会」「長寿社会」の文字が雑誌やマスメディアのタイトルとして取り上げられない日はありません。

平均寿命は、戦後から男女ともに伸び続けてきました。平成16年の簡易生命表では、男性の平均寿命は78.64歳（前年比較0.28年上まわる）、女性の平均寿命は85.59歳（前年比較0.26年上まわる）と記載されています。

わが国の「老年人口割合（全人口に対する65歳以上の高齢者数の割合）」は初めて20%を超えました（国勢調査2005）。老年人口割合40%を超える「超高齢」の自治体の占める割合は全体のわずか2.3%（2000年）でしたが、2030年には全国の30.4%の自治体を占めるであろうと推計されています。

世帯構造では、高齢者世帯（65歳以上の高齢者が含まれる世帯）が上昇傾向を続けています。昔ながらの3世代同居世帯は減少し、高齢ご夫婦のみの世帯や独居と呼ばれる高齢者の単独世帯が増えています（国民生活基礎調査2004）。

京都市に目を転じてみましょう。全国と同じように、京都は高齢化社会に向かっています。東山区の27.3%を筆頭に、上京区、下京区、中京区、左京区、北区は20%を越えています。また、京都市の65歳の高齢単身者は60,714人（男性15,991人 女性44,723人）で、そのうちの75歳以上の一人暮らし高齢者は、32,047人（男性6,890人 女性25,157人）です（平成17年国勢調査独自集計）。

### 2. 高齢者を取り巻く環境と高齢者像の変化

#### 1) 介護保険制度の改正と高齢者像

高齢者を支える制度の最も大きなサービスとして記憶に新しい介護保険制度は2000年に始まりました。当初より5年後の見直しを計画していましたが、その改正内容は利用者の急増に伴って「予防型重視」へと大きく舵をきったものになりました。高齢者は、サービ

スを受けるだけでなく、心身の機能を維持し予防に努めることが合わせて求められるようになりました。

改正後、高齢者は安易にサービスを利用することをなるべく避けて、可能なことは自分自身で行い、介護度レベルを下げないように予防していくためのサービスを活用する「新予防給付」という中身が加わりました。加えて、今まで対象外だった介護予備群への筋力アップ教室や体操などの介護予防の事業も実施されるようになりました。

#### 2) 変化する高齢者像

高齢者の健康については、これまで「閉じこもり」「受動的」「不健康」といった活動機能の低下を連想させる問題の指摘が多くみられました。確かに75歳以上の後期高齢者は、心身の機能低下からくる転倒の危険性も増え、活動範囲の狭まる方が多くなるといわれています。

しかし、今までとは異なった高齢者意識や行動パターンをもった団塊世代が、高齢社会に増えることによる高齢者像の変化も予想されています。「閉じこもり老人」ではなく「アクティブなシニア」世代です。厚労省・老人保健事業の見直しに関する検討会では「健康的な65歳」から社会参加・生活機能の自立・生きがいにあふれた「活動的な85歳」を提唱しています。「受け」や「待ち」の高齢者像ではなく、「活動性にあふれた」高齢者像への転換です。

### 3. 住み慣れた地域で暮らす… 健康そして豊かな人生

年齢を重ねてきて、生きがいのある豊かな暮らしを目標と考えますと、「健康であること」は目標に近づくための条件の一つといえます。高齢者の方々の健康には、なにが影響しているのでしょうか。関係する要因について考えてみましょう。

#### 1) ブレスローの7つの健康習慣

1972年にブレスローらは、地域住民7,000人を対象に、様々な生活習慣と健康度の関わりを約9年間追跡調査しました（Breslow L. 1972）。その結果、「ブレスローの健康習慣7項目（「適正な睡眠時間をとる」「喫煙をしない」「適正な体重を維持する」「過度の飲酒をしない」「定期的にかなり激しい運動をする」「朝食を毎日とる」「間食をしない」）をあげました。7項目の健康習慣を実施している人と、2項目以下しか実施し

ていない人では、死亡率に数倍の差があること、健康度の低下を招くことを報告しています。わが国では東京都東部の基本健康診査を受けた約4,000人（20～69歳）を対象に、プレスローの健康習慣得点と身体的健康状態との関連を横断的に調査した結果、プレスローらと同様の傾向がみられると報告されています（星、森本 1985）。

皆さんは、7項目のうち何項目を実施されていますか？

## 2) 社会的交流と高齢者の健康

近年、高齢者の「閉じこもり」問題が指摘されています。昨今の人間関係の希薄なコミュニティにおける暮らしは、心とからだの機能低下を実感せざるをえない高齢者にとって孤立を招きやすい環境といえましよう。

孤立は健康に影響を及ぼす要因のひとつとして指摘されています。プレスローは上記の7つの健康習慣に加えて、「社会的交流」の機会の多さが健康度に関与していることを指摘しています。また、日本の高齢者を対象にした研究でも、外出・交流の機会の多さは、高齢者自身の主観的健康感を高めて身体的健康に影響すると報告されています（須貝 1997）。同様に、高齢者を対象とした調査では、孤独感が減少することによって、主観的健康感が高まり、それが身体的な健康に影響するという報告もあります（岡戸 2003, 桂 1997）。人々とふれあうこと・社会的交流の機会が高齢者の心身の健康を維持するために大切な要因のひとつと考えられます。

## 3) 「古川町商店街すこやかサロン」の試み

筆者は、平成17年9月より、高齢者にとって身近な場所である商店街の空き店舗に「古川町商店街すこやかサロン」を開設しました。古川町商店街は京都市で最も高齢者人口割合の高い東山区にあり、知恩院への近道として知られています。サロンは週3日間（火・木は午前中・土は一日）開店し、看護職（保健師、看護師）が在中します。活動範囲が狭くなりやすい高齢者にとって、買い物に来たついでに気軽に立ち寄れる（交流の場）の果たす機能について検討することで、地域における高齢者の支援システムの構築について考

えています。

「すこやかサロン」は、商店街を利用する周辺地域の住民に少しずつ知られるようになり、常連の来訪者も増えてきました。来訪者は60～70歳代が多く、休息や会話を楽しみ、健康相談や健康情報を知りたいなどの相談で活用されています。ある高齢の男性は、「一日ずっと話す機会が無くて、話をするためにコンビニに買い物に出かけたこともある。今日は（サロンに来て）話しができたなあ」と病後に会話が困難になった妻を一人で介護しているため、会話を求めて来訪されました。また、常連になった散歩の途中でサロンに毎週立ち寄る一人暮らしの高齢男性は、私たちやサロンに来た他の住民との会話を1時間半ほど楽しんで「また来週！」といて帰られます。この方は半日の散歩コースの中にサロンでの語らいを組み込んでいるようです。デイサービスが休みの土曜日にシルバーカーを押して来訪する高齢女性の方もいます。「体操したいけど一人じゃいやだし、ここで一緒にやれるような体操を考えてほしい」という買い物途中の女性のリクエストに応じて、昨年9月より、サロンの前の商店街の通路で、水戸黄門の曲に乗って「すこやかサロン体操」を始めました。現在では、商店主の方々や近所の女性会のメンバーなど毎回20名ほどが参加しています。体操後には、「身体動かすと気持ちいいわ」「私は人浴後にこんなストレッチをしてる」とにぎやかに立ち話をする人々の姿を多く見かけます。このように、サロンでは、私たち看護職との対話や、近所の方々数名が集まってのおしゃべり、みんなで一緒に行う体操など様々なふれあいの場面があり、高齢者の方達の表情豊かな顔を見ることが出来ます。

高齢者の方々が「誰かと話したい」「自分に関心を持ってくれる人と語り合いたい」時に、近所に会話できる場が身近にあることは、「閉じこもり予防」にもつながります。高齢者の方々にとっての豊かな人生を考える時、毎日の暮らしの中で人々との交流を軸とした楽しさに出会える場所が、住み慣れた地域の中にあることは、高齢者の健康を支えるために必要なことだと考えます。