

「健康寿命」とQOL

1. 健康寿命

右掲は、男女の平均寿命と健康寿命のグラフと要支援・要介護になった原因のグラフです。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があるという事を示しています。また、要支援・要介護になった原因では、運動器の障害が25%、脳血管疾患が19%、認知症が16%、高齢による衰弱が13%、その他27%とあります。

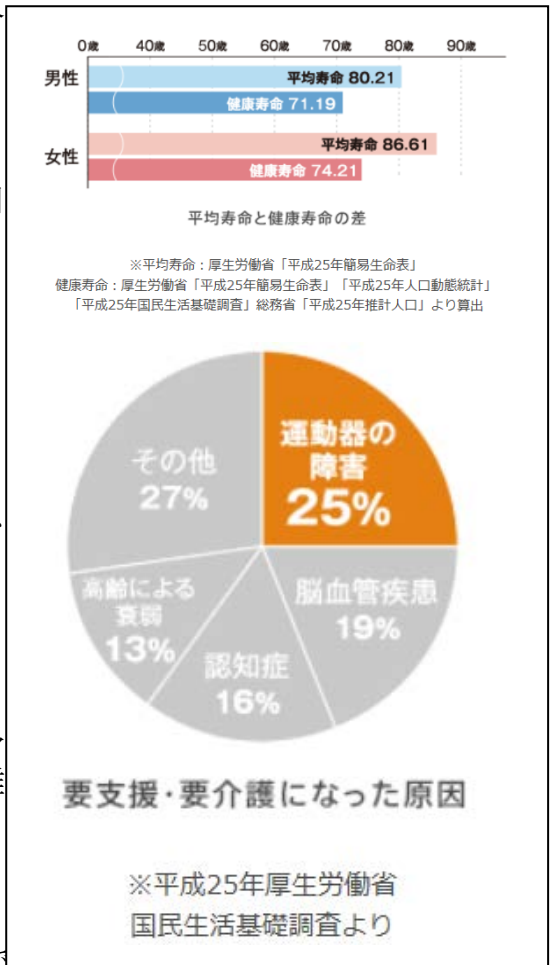
誰の世話にもならず過ごしたいという思いは誰もが共通している事と思いますし、社会的にも医療福祉関係の費用が膨らむ傾向にあるので「健康」という事が非常にキーになります。私は、68才6ヵ月で男性の健康寿命である71才2ヵ月に近づいていますので非常に興味深いのです。あと2年と8ヵ月の間、健康に過ごせば、とりあえず平均を超える事になります。

その為に、気をつけなくてはならない事の1番は、運動器の障害という事になります。簡単に言えば、自分の力だけで歩けないという状態に陥らない事です。実は、93才の母が認知症で介護施設に入っていますが、そこには、クルマ椅子の方が多くいらっしゃいます。見ているとトイレや入浴が自力だけでは難しいようです。足腰が弱くても電動シニアカーを利用して生活をなさっている方もいらっしゃいますが、恐らく、脳溢血などの障害で半身不随になられたようで、クルマ椅子からの乗り降りも苦勞されています。脳血管疾患と合わせると44%になるので、まず、血圧の管理が大切になります。

2. 血圧管理

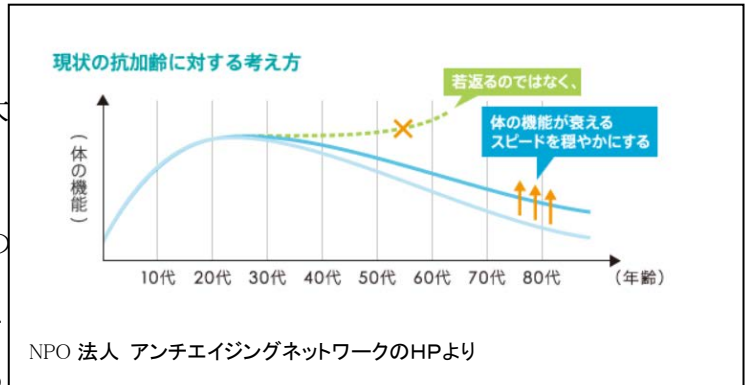
前述のように、要支援・要介護になった原因の中で、ある程度、事前に予防する事が可能なのが運動器の障害と脳血管疾患の2つかと思います。運動機能を損なう中で、事故などで受ける骨折などは、例えば、階段は手すりの近くを移動するとか足元に注意して蹴躓かないなどの注意で行なえる物です。家の中でもバリアフリー構造に改装するなどのリフォームがありますが、お蔭様で自宅も事務所もマンションの一室なので、ほぼバリアフリー状態の構造になっています。この状態で気をつけるのは、お風呂などでヒートショックで血圧を急上昇させて脳血管疾患になることですが、これも暖房を工夫して回避できるようになっています。自動車を運転しているのでリスク懸念がありますが、できるだけ電車等の公共機関を利用するように心掛けています。

問題は、生活習慣、特に、食生活による高血圧を改善する事です。私は、若い時から高血圧で降圧剤を飲んでいますが、2年前に大動脈瘤が発見された機会にミカルディスという薬も追加して頂いて血圧を130前後に保てるようになっていました。この薬に頼るばかりでなく、食生活を改善して塩分を控えるように自炊を始めました。自分で調理するので、出来る限り塩分を控えるように塩味、醤油の量などをコントロールして薄味になるようにしています。レストランなどではメニューの塩分表示を見て少ない物を選ぶようにしています。簡単に言えば、おいしいと思うものは味付けが濃いので要注意という事になります。



3. QOL(生活の質)向上

要支援・要介護になった原因の中で3番目は認知症、4番目は高齢による衰弱とありますが、この2つは生活習慣に依存する所が大きいです。日野原先生は105才まで現役の医師として活躍されて天寿を全うされましたが、私も「百歳現役」と叫んでおり、その為に、アンチエイジングの努力をしています。右掲はアンチエイジングの考え方を表したグラフです。グラフに書かれているように若返るのではなく、身体の機能低下のスピードを穏やかにする事なのです。



ここで出る課題がQOL(Quality Of Life:生活の質)という言葉です。NPO法人アンチエイジングネットワークによると、それは「疾病予防」「社会生活」「判断力と体力」この3つの条件の輪が絡んだところに高齢者のQOLがあるとされています。この3つの課題を総合的に解決する生活習慣を身につける必要があります。この中で、「社会生活」はお蔭様で自営業であり、かつ、三男が入社して頑張ってくれていますので「仕事」の面でも確保できますし、地域社会にも顔を出すように心掛けています。次に、「判断力と体力」のうち「判断力」は職業柄(経営コンサルタント)常に求められるものなので問題がないと思いますが、「体力」の面では月に200キロのウォーキングを心がけているだけなので、もう少し何かが必要になります。問題は「疾病予防」なのですが、今の所、食習慣の改善で塩分を控えるようにしているだけです。まあ、お蔭様で年齢に応じた活動で総合的に「自分らしさ」を保ちながら、体力の衰えと戦っています。

4. 「百歳現役」

569号でサミュエル・ウルマンの「青春」の詩で「若さ」=「信念」x「自信」x「希望」と公式化していますが、この3拍子も重要です。お蔭様で経営コンサルタントとして「信念」と「自信」は実績に裏付けられたものを持っていますので、残るは「希望」と書きました。そして、木原先生とのメールのやりとりで「七十は得ること多し」で私にも必ず「ひと花」が来ると励まして頂いているとご紹介しています。この「ひと花」を咲かす事が大きな課題なのです。

どんな「ひと花」かは分からないので楽しみですが、「矩を踰えず」という戒めを弁えて大きなリスクを被る事がないように心掛けたいと思っています。従って、まあ年金を頂いている分を出来る限り貯金に回してストックの充実を図って、精神的に安定した生活を目指したいと思います。その余裕でリスクの少ないことを着実にこなしていければ、必ず、「ひと花」が来るように思うのです。余り、合理的な論理ではないですが、この方向性を重要にしたいと思っています。

じゃ、何を楽しみにするかと言えば、息子をはじめとして若い人たちが大きく育つ事を楽しみにしたいと思っています。身内ばかりでなく、お客様や知り合いの方々を含めて若い人との付き合いを通して貢献できれば幸いです。若い人が育つという事は、企業としても重要な課題なので、本当は責任の大きな事柄でもあるのです。それを気楽なポジションで行なえるという年齢になっているのです。このような記事、メルマガ、ブログ、そして、SNSなどのスマホを活用したコミュニケーションで頭の若さを保って行きたいと思っています。認知症は自分では気づかないものと言われてはいますが、このような文筆活動で常に頭脳を働かせて、物事の記憶という点を自覚して行きたいと思っています。