

ガン、認知症 怖くない！

『80歳の壁』を読んで

清水 勝

満年齢での喜寿を迎えました。これからの生き方、とりわけ病が気になります。本屋に並んでいる『80歳の壁』に思わず手が出しました。

最初に書かれているのは、「老いを受け入れ、できることを大事にする」という考え方です。自分の老いを嘆くのではなく、老いを受け入れつつ、まだこれでもできる、あれもやりたいとの思いを大切にしながら生きるのが幸せな高齢者だと。

この本では「高齢者」の表現を全て「幸齢者」と表現しているところが嬉しい。

著者は高齢者専門病院で、ご遺体の解剖をされていたようですが、本人が自覚していないにもかかわらず、体の中に大きな病巣があっても、それ以外の病気が原因で亡くなっていたという例が少なくないとのこと。

ガンもその一つで、幸齢者を解剖すると殆どどの人の体にガンが見つかるそうです。つまり幸齢者になれば誰の体にもガンがあるという訳です。

ガンは死に至る病ではありませんが、幸齢者では本人が気づかないガンもあれば、生活に支障のないガンもあるということをお話しています。特に歳を取るとガンの進行が遅くなるため、あまり神経質に考えることもないようで、少し安心した気持ちになりました。

もう一つは認知症です。

人はなぜ認知症になるのか？ その答えは歳を取るからですと著者は言います。多数のご遺体を解剖した経験では、ガンと同じように幸齢者のほぼ全員の脳に異変が見られるそうです。

つまり、認知症は病気というより「老化現象」に近いもので、歳を取ると誰にでも起こる症状という訳です。シワや白髪が増えるのと同じようなものと考えれば気が楽です。

認知症の発症を遅らせるには、代り映えのしない生活から、新しいことに向かったり好きなことをしたりすることで、脳を刺激し活性化させることが何よりも大切とのこと。

要は80歳というのは、そのこと自体が幸せ者なのですから、余り心配せずに自分を喜ばせる前向きな行動をすればいい、ということのようです。

(800字)

注：『80歳の壁』 和田 秀樹（精神科医）著 幻冬新書