

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

医療や介護に依存しない
で、自立して日常生活を送
れる期間を「健康寿命」と
いいます。厚生労働省によ
ると、2016年度の健康
寿命は女性は74・79歳、男
性は72・14歳です。前回発
表(13年度)より、女性0
・58歳、男性0・95歳延び
ています。まだ平均寿命と
の間には男女とも10歳近い
開きがありますが、医療費
や介護の負担軽減の面から
も健康寿命を延ばしていき
たいものです。

医療の進歩などにより、
日本は世界に類を見ないス
ピードで高齢化社会が到来
しています。高齢者は疾患
だけでなく、老化による変

化が加わるため「疾患を治
して社会復帰させる」とい
うこれまでの医療の考え方
だけでは対応できなくなっ
ています。さらに100歳

を視野に入れて人生設計を
する時代に合わせ、地域社
会の在り方を考え直さなけ
ればなりません。

老化は自然現象です。話
題の抗老化(アンチエイジ
ング)だけでは太刀打ちで
きないように思います。自
然の流れに逆らわずに若い

ていくことが重要で

漢字の「命」は平均寿命
や健康寿命のように、客
観的に測定することができ
ます。しかし、平仮名の
「いのち」には「幅」があ
ります。「いのち」は「何をど
のように感じるか」(感性
の働き)と「何をどのよう
に考えるか」(知性の働き)

より「深さ」が生まれます。
長さと同様、高さ、深さから
「体積と大きさ」というイ
メージが生まれます。もし
て生きる姿勢や人生の味わ
い方で「密度」が高められ
ます。これは「重さ」と言
い換えられます。

の体積や大きさを大きくす
るのに適した時期です。下
山する時期に当たるシニア
や闘病生活を余儀なくされ
るときは、いのちの密度や
重さを充実させるのに向い
ています。

いのちの「密度」と「重さ」

イメージを心に描く

で広がりを持ちます。この
長さと同様「面積」と
いうイメージが生まれま
す。

重要なのは明確なイメ
ージを心に描くことです。イ
メージがあると目標を達成
しやすくなります。そのた
めには想像力と創造力が大
切です。いのちに単なる長
さだけではなく、体積や大
きさ、密度や重さというイ
メージを持ち込むことがで
きると、人生をより豊かに
するのに役立つのではない
でしょうか。(大分大学名
誉教授、元同大病院院長、
ホームページはnetto.www.w.nagasaki-u.ac.jp「中野重行O
NLINE」)

さらに、自分が感じたこ
とや考えたことを言動に移
すときに「高さ」が生まれ
ます。また、自分の内面を
深く掘り下げる「内省」に

成功して初めて風景を楽
しめるようになります。ま
た、年代によって見える風
景、味わえる体験は異なり
ます。若いころは、いのち