

100歳の壁（創作活動と健康寿命）

松井健児

はじめに

社友会のHPが更新されると、先ず‘お悔やみ爛’をみる人は多いと思う。つい先日肩で風を切って歩いていた人の名前が出ていて、人生の無常・はかなさをつくづく感じる。科学的統計資料はもっていないが、平均的日本人に比べて気楽な人生を送ってきた筈の社友会会員の寿命は日本人の平均と大差がないと思われる。会員で100歳を超えたのはせいぜい2、3人であろう。最近では、99歳で亡くなられた池武夫様が最長寿者であると記憶している。‘社友会の活動に参加して健康寿命を増進しよう’と言われて久しい。私は今年95歳、即ち四捨五入すれば百歳の馬齢を迎える。膝の老化から歩行が遅くなり、女性の甲高い高い声が聴辛くなり、睡眠時間が以前より長くなり、食事時間が長くなった以外に日常生活に変化はない。病気らしい病気はしたことがなく、白内障にも無縁である。75歳以降は健康診断を受けていないから、病名をもっていない。もし診断を受ければ、待っていましたと、高血圧症と糖尿病の病名を頂戴し一人前の老人仲間に入れて

もらえるだろう。もう 40 年も前になるが、新橋のクラブで岡本太郎に出会ったとき、今は私の女房となっている女性が「先生のエネルギーはどこから出てくるのですか？」と尋ねた。しばらく黙っておられたが、「何、エネルギー?! そんなものないよ。だから絵を描いているのさ。」と言われた。エネルギーがあるから創作活動を続けているのか、活動しているから健康なのか? 健康寿命を含めた人の生き方に関する根本的なテーマである。美術創作の技術的な記述は別の機会に譲り、誰でも深い関心をもっている健康寿命について、自分の経験による独断的私見を披露し、人生百年時代と言われる今日依然として大多数の社友会会員が 90 歳の壁を通過できない現実についての論議が進む端緒となればこの上ない幸いである。

A.健康法は持たない

あなたの健康法は何か? と訊かれたとき、「私は健康法というものは一切持っていない。これが私の健康法です」。と答えることにしている。要するに、巷に蔓延している所謂健康法というものを一切信用していない。万歩計は持ったことがない。1 日 1 万歩説は信じない。医者忠告は納得しない

限り受け入れない。勿論私は医学にはど素人で健康について科学的に学んでことはない。しかし、95年近くの間自ら体験し、身近で起こった実例から直観的・感覚的に感じ取った結論に従って今日まで生きてきたが、結果的に間違っていなかったと自負している。

50歳頃からこのような私的健康談義をしてきたが、「松井のいうことは出鱈目だから無視しろ！」と声高に言っていた人、ご親切に‘酒をやめ、ゴルフをやるよう’に勧めてくれた多くの心の優しい友人達は85歳の壁を通過出来ずに旅立って行かれた。

B.健康のためには死んでもよい

健康が人生の目的ではない。必要な条件の一つに過ぎない。自分が望む人生を正しく、好きなよう送っていると健康は後から付いてくる。万歩計の数値を目標値にするために歩くのでは時間の無駄だ。記録を目的にしていると、知らない間に「健康のためには死んでもよい」ことになり兼ねない。100名山登山を目指し、遭難した人、ジョギングによって急死する人も後を絶たない。65歳の時、‘長生きしたいから毎朝6時に

境内でラジオ体操をすることにした'と言っていた友人は2、3年後に亡くなった。体力や体格は健康寿命と相関関係にはない。力士・運動選手や登山家の実例が示している。動物は誕生と同時に成長を開始し、生殖機能が完成すると死に向かって老化の坂道を転がっていく。如何に医学が進化しても、この方向を変えることはできない。訓練が有効なのは、成長期であり老化期に有効なのは養生である。

C. 医者は病人を生産している

医者や医学者は病気を治すことはできない。胃癌の専門医が胃癌で亡くなる例も多い。病気を治しているのは患者自身の自然治癒力である。生活習慣病は名が意味するように生活習慣を改めない限り根治出来ない。いまだに薬や医師に頼って健康寿命を縮めている人がいるのは納得できない。インシュリン注射をしているから、健康な人より糖分を多くとっても大丈夫と思っている女性もいた。

薬は症状を緩和することは出来るが、体質そのものを変え抵抗力を高めて病気そのものを根治ことは不可能であり、むしろ副作用による

害が問題である。一つの症状が緩和されると別の症状が現れ、別の薬を飲み、次第に服薬の数を増やしている人に屡々出会う。医者のお勧めの薬を全部止めたら調子が良くなった例は多い。製薬会社のカタログ記載以上の知識を持ってない医師に期待することがそもそも無理なのである。

検査データは、指標であり、健康な人のデータは同一である筈がない。個人差があるのが当然だ。以前は糖尿病と境界型糖尿病の区分があったが、全てを糖尿病と呼ぶことにされた。また、年齢に関係なく135mm以上の血圧であれば、高血圧と規定された。これにより患者数が急増し無駄な医療費が使われている。

D. 実体験の例（紙面の都合で略記）

今述べていることは、今日まで実際に体験し、また多くの知人の実例を見てきた結論である。次に実体験を例示すると、

1. **胃癌予告**：40歳後半の検診で、将来胃癌になる可能性があるからと、飲み薬をお勧められたが、理由が納得できず拒否した。

2. **肝硬変予告**：50 歳ころ、検診で“ γ GDP が 75 で高い、毎日 4 合の飲酒から絶対禁酒にしないと 5 年後肝硬変で死ぬ’と宣言された。5 日間禁酒してみたが、元気がなくなったので、3 合程度に落として再開、休肝日なしで今日まで継続している。今は赤ワイングラス 1, 2 杯。
3. **精神科医**：40 歳後半、不眠症になり、睡眠薬をもらいに行ったが、アル中と判断され、出してもらえず、ヨガ・座禅・自彊術・電磁波治療器により自分で直した。以後、細事にこだわらなくなった。
4. **整形外科**：80 歳頃、アトリエの改修工事作業による肉体労働で、筋肉痛になったが、膏薬を出すだけなので、プールで自主治療した。
5. **降圧剤**：85 歳頃、風邪が長引いたとき、妻の強要により内科に行く
と、血圧が 135 mm より高く高血圧症であるから降圧剤を飲むよう勧められた。血圧計を購入し、3 ヶ月間詳細なデータを取り自主判断で投薬を拒否した。
6. **歩け歩け協会**：60 歳で入会したが、記録競争をしているので、なじめず脱会し、自然・地理・環境問題・歴史・文学等を体験学習しながら旅を楽しむことを目的として結成された‘旅の会’に入会し、日本全国を

旅しながらスケッチを楽しんだ。山では8合目まで同行し、皆が登頂して下山してくる間に一枚絵を描いた。

E.各年代の壁

〇〇の壁という本が多数出ている。広告しか見ていないが、壁とは通過する上での邪魔ものという意味か？そうであれば、先ずは壁を自分で作らないことが最重要事項である。やむを得ない時は壁を壊すか、取り除くか、穴を潜り抜けるか、飛び越えるか、透明人間となってすり抜けるか、壁がなくなるまで待つか、通過するのをあきらめるか、本人の人柄・人生観・生活環境等々によって人さまざまな選択肢がある。また、年代によって壁の質が異なり、対処法も違って来る筈である。ここでは主として年代別の障害について触れてみる。

1. 60歳の壁

健康寿命の障害となる壁の大半は60歳までには出来上がっている。60歳で始まる老化現象の個人差は大きい。40歳・50歳代と変わらない体力・気力を維持している人が多いが、既にフレイルが始まっている人もいる。生

活習慣病による障害を回避するためには早期の禁煙が必要だ。私は29歳の時1日120本の喫煙から完全な禁煙とし、代わりに晩酌を今日まで続けている。意志が強くないと禁煙は難しいというのは間違っている。肺癌を宣言されると、誰でも煙草を止める。私はより楽しいことに置き換えることで、悪習から離れてきた。次に大切なのは食事であろう。腸内の花園が百花爛漫であることが望まれる。酒は百薬の長で、長寿に繋がると思うが、飲み方を間違えて寿命を縮めている例を多数見てきた。大腸癌・肝臓癌で亡くなった大勢の飲み仲間の実態から見て、健康に悪いのは酒の量ではなく、つまみの種類・口にする順位、血中アルコール度数の制御が重要であると思う。うつ病は酒では治せない。悲しくなる酒は飲んではいけない。憂さ晴らしの酒・明日への英気のための酒は飲むべしだ。ただし、慌てずに、話題を楽しみながら。よく塩分は〇〇グラム以下に、野菜を、ミネラルをと指示され、サプリメントが横行している。しかし、偏食をせず正しい食事を続けていると、体と脳が判断して不足な養分の補充を要求してくる一方で、過剰な分は自然に体外に排出されるようになると思う。ミネラルが不足すると、夜中に海苔を食べたくなり、翌朝補充している。サプル

メントは一切信用していない。宣伝文句が幼稚で嫌気する。60歳までに腸内細菌群を活性化しておくことが次々と姿を変えて迫ってくる壁を越えていくために必要である。次に大切なのは、或いは最も重要なのは、自己の歳にたいする認識であろう。心の持ちよう、動作、服装、身だしなみまで老化のスピードを左右する。体力の劣化は認識しながら、心の若さは壮年期と変わらないことが60歳の壁を容易に越える秘訣であろう。

2. 70歳の壁

70歳になると、同期会の話題は病気とくに癌問答に集約されてくる。‘今回は、病気の話はご法度に’と提案したら、終活の話となり苦笑したことがある。この時期に癌の権威者だった旧友は皆80歳代前半までに他界している。血管の老化による脳梗塞・心筋梗塞が増えてくる。医療技術の進歩により平常の生活に戻れる例が多くなったが、手遅れになると死に至る。日本人が最も多く死亡するのは85歳だという。人生最大の壁は85歳に聳え立っている。70歳代は、生活基盤ができ社会的束縛・家庭的責任からも解放され、全ての時間を自分のために自由に使える正に人生の黄金時代である。私の場合は、現地でのフランス語学習・芸大での学生生活・世界スケ

ツチ旅行等を満喫しているうちに、85歳になってしまった。好きなことに夢中になっていると、鬼どもはあきれて退散してしまったのか？

3. 80歳の壁

元気で80歳を迎えると体力を過信して、転倒による下半身の骨折事故が増えてくる。自転車で転倒して亡くなった友人が2, 3人いる。転ばぬ先の杖は有用だ。腰痛に悩む人の多くは、長年にわたる生活習慣や過度の運動が原因であろう。経験によると、自分に合った寝床を工夫することによって腰痛から解放される。酷くなると歩行困難になり、寝たきり状態から認知症まで進行するから早期の対策が要求される。老衰の進行が癌の進行より先に行くようになるから、癌による死亡が減り老衰による自然死が多くなる。病死の危険期を過ぎ心が軽くなってくる。目出度し目出度し。いよいよ趣味に打ち込める時代となる。

4. 90歳の壁

90歳代の最大の壁は認知症であろう。誤飲による急性肺炎も多くなる。食事中に大笑いしていて食べ物が喉につまり窒息死した級友がいた。階段・風呂・段差等々老人にとって全てが凶器に変っている。危険だからと

老夫を外出させない老妻が多い。結果はコロナ対策と同様に社会から孤立させ、認知症を促進させることになる。同年配の知人は皆無に近くなり、外出して飲む相手は必然的に一回り以上若い友人となる。歳とともに新しい友人を作ることが難しくなる。趣味が多いほど友人が増え、歳の差や男女差を超えて共通の話題を楽しむことが出来る。‘もう歳だから年賀状をやめます’の通知を出すことは死期を早めていることになりかねない。

F. 100歳の壁

‘好きなことをやっていれば健康は後から付いてくる’

が、今日までの体験から得た結論である。多くの壁は元々存在しているものではなく、自分で作ったものである。運動機能は早く老化するが、芸術活動を司る脳は使い様によって長期間若さを保つことが出来る。筋力を必要としない趣味活動も同様である。

私は旧制高校時代にインターハイの乗馬の選手をしていた。馬はこちらがいくら障害を跳び越える気になっても上手くいかない。人馬一体とならなければ成功しない。馬は騎手によって制御されている。馬を人体とすれば

体をコントロールしているのは脳であろう。生まれた時に与えられた乗馬即ち体は乗り換えることが出来ない。大事に育て死の瞬間までお世話にならないと行かない。脳即ち心が喜ぶことが体にとっても嬉しい事でなければ長命は期待できないであろう。人間は社会の中で生きている。残念ながら一人では生きられない。他人に対して労わりの心・感謝の気持ちをもって生活していると、心が安定する。‘好きなことをやれば’というのは、自分勝手にやれとは全く異なる。先に紹介した池武夫先輩は、技術屋としての優れた能力をもちながら社会的地位には無頓着、温厚篤実、人と争わず、上下関係に拘りなく優しく親切で、薔薇の育成の造詣が深く、淡々として99歳の長寿を全うされた。‘欲を出さず淡々として生きる’が長寿を全うする真の秘訣であると信じている。

おわりに

好きなことをやっていると、興味の輪が広がり、やりたい事が増えてくる。相互作用によって次第に内容の質が上がってくることも多い。元々趣味でやっているのだから、奥義を窮める必要はない。楽しみの質・範囲を

拡大したいだけである。昨年からは像彫刻を始め、この2月にはウクレレ教室に入門した。ピアノの音に新たな音を足すためであるが、記憶と手指の複雑な瞬間動作が必須であり、マスターすれば身心の若返りに貢献するという。‘好きなことをしていれば、健康が後から付いてくる’の一例である。

気楽な気持ちで書き始めたが、人生論にまで触れる大問題に近づいてしまった。私の手に負えなくなってきたのでここで筆を擱くこととする。

100歳の壁をすり抜けたとき、またお会い致しましょう。

以上

付録

利用している健康関連機器：ブランコ 血圧計 体重計 電磁波治療器

電気治療器

実施している健康関連術：自強術 ストレッチ 吹き矢

実施中の趣味活動：油彩・水彩・マルチメディア画・銅版画・漆器・彩色

磁器・像彫刻・ピアノ・ギター・ウクレレ

2023年2月好日



写真の説明文：不動明王像・檜・高さ33,3cm、2023年2月制作

コメント：(何事も最後は神頼みです)