

72 歳をむかえて、医者が考えること！

浴風会病院 名誉院長 吉田 亮一

我々獅子の会のメンバーは、2023 年度で 72 歳と前期高齢者の後半にいます。70 歳代は、多少の個人差はありますが、頭の天辺から足の爪先まで、種々の加齢疾患が表面化してくる年代だと思えます。

そのため最近 70 歳代をテーマにした、以前浴風会病院に勤務経歴のある精神科医 和田秀樹先生の、“70 歳が老化の分かれ道”、“70 代で死ぬ人、80 代でも元気なひと”などの著書がベストセラーになっております。『身体的・精神的なストレスを回避し、免疫力を低下させずに、許容される範囲内で細かい数値は気にしないで、生きていきましょう』という内容かと思えます。内科医としては、いかがなものと思われる部位もありますが、総論的・メンタル的には的を射ていると言えます。

暦年齢として同じ 72 歳と言っても、身体状況は明治高校時代と違い、これまでの生活スタイルや遺伝的要素により千差万別です。加齢により特に問題にされるのは、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)、さらにそれらの疾患から生ずる動脈硬化性疾患の脳血管障害(脳梗塞、脳出血など)、心疾患(心筋梗塞、狭心症、不整脈など)などが挙げられます。また 70 歳代で亡くなる原因として、最も注目されるのは、癌疾患(肺癌、大腸癌、胃癌、膵臓癌など)です。生活の質という意味では、整形外科疾患(腰痛、膝痛、種々の関節痛など)も問題にされ、加齢により痛い部位や程度は増えます。

それぞれの病気に関して治療へのアプローチは、一般的には医療側からも 70 歳代頃までは、まだ若いので積極的に治療することを選択枝として提議されます。そのようなことから、70 歳代が今後の生き方のターニングポイントと言われるゆえんかと思えます。

既に罹患して治療中の人も多いかと思えますが、それぞれの状況で、当面はこのまま経過観察で良い場合と、より積極的な検査や治療を検討されるタイミングが 70 歳代と言う年齢は多い時期です。

これら身体的な問題は、現役をいつまで継続するか、隠居生活をいかに有益にしたいか、などを考えた場合に、単なる生命的な延長ではなく、健康長寿を目指すには 『今の 72 歳が重要』と考えるべきかと思えます。