

ただの町医者として生き、老いる——この当り前のことが、私の三十年間の精神科医の生活を通じての帰結となった。

六十歳定年としようか。それから平均二十年間「老いつつ生きる人生」が待っている。それを「新しい生」と考えて、より創造的に生きるか退廢的に生きるかは、私たち一人一人の問題である。それは決して栄光のゴールではあり得ない。

■Jさん。こんな姿になりたくないが、自分ではどうにもならない……。

Jさん（八十七歳、女性）——栄光の過去は？

十年前に外交官の夫は死亡。高級マンションのひとり暮らしである。彼女はずっとエリートでありスターでもあった。有能で社交的で多芸、多趣味。いつも彼女のまわりには人が集まり、にぎわいがあり、電話はたえず、外出も多く、美しく老いていった。

しかしそれも八十歳をすぎた頃から、少しずつ影がさす。この頃になるとクラス会に出席できる人もめっきりと減る。友人の死はこたえるものだ。やがて白内障、難聴、腰痛、なにかと身体的に不如意となる。

腰がまがってくる。外出も少なくなる。話に繰返しが多くなり、子供たちから「またその話か……」と言われる。

輝かしい人生を送った人だけ、落差が大きい。老いへの軟着陸がむずかしい。

少しずつ無気力、無関心、無口、無感動となる。だんだんと訪れる人もなく、電話もならない。テレビも新聞もみない。ちやほやしていた親族までよりつかない。せいぜいご用聞きぐらいだ。

そうなってみると、都会のマンションのひとり暮らしの味気なさ。今までの自由で気ままな近代的な暮らしが、孤独で非情なものとなる。つい昼間から横になることが多く、ほとんど刺激がなくなる。

約五年——トイレへ行くのも、やっととなった。「大丈夫、大丈夫、大丈夫……」とつぶやくように自らに言いかけ、そろりそろりと歩く。夜も昼もなくなる。食事もとらない。しかも親しい妹に対しても、時に猛烈な攻撃性をあらわにし、「鬼！」とかかってゆく。

大事なものをどんどん捨て出す。お札までびりびりに破いて捨てる。

彼女が最後に関心を示したのもの——ベランダを訪れる早朝のすずめ。お米を与えるのが唯一の仕事となった。

彼女にはもはや栄光の過去はない。

■中年夫婦の葛藤。これは重い……。

中年夫婦の心は複雑である。老人をかかえ、彼らの方が今や疲労の色が濃い。「親の面倒をみななければいけない」「しかしいろいろの事情から十分にはみられない」という二つの心が葛藤する。「社会」「他人の眼」は他人事だから無責任に無言のプレッシャーをかける。中年夫婦の心は屈折し、葛藤する。

今日中年の男女が集まると、「親をどうするか」の問題で話はもちきりである。彼らは「宙ぶらりんの世代」。特に女性への負担が大きい。「老人の世話」は「女の仕事」と考えられやすい。誰が介護するか。子供が数人いると必ず「〇〇の嫁は面倒みない」「××の嫁は金が目当て」など兄弟間がぎくしゃくしてくる。昨今、口は出すが、手は出さない人種が著しく増えた。自分が面倒みないで、安全地帯にいて、「長男の嫁の対応が悪い」と批判する。一週間おきに子供たちの家をたらいまわしされる老人もふえた。けしからんといってもはじまらない。

それは古来からの人間の本性でもあるどろどろした家族関係が顕性化しただけのことであろう。人間のもつ業なのである。

本来、家族など、信頼しあい、愛情にあふれ、助けあい、世代間のけじめがきっちりしたもので、親は子をいつくしみ、子は親を敬うなどと考えるのは幻想であらう。三世代世

帯が望ましく、それを在宅ケアの核と考えるなどとは決していえない。

人間の本性が、核家族化を機にはっきりみえてきたと言えは言いすぎであろうか。

ともあれ、「子は親の面倒みるべし」「施設中心よりも地域内ケア中心が老人のため」などという固定観念を上から押しつけるべき時代ではもはやない。「入院」「老人ホーム送り」を「悪」「不幸な所業」と考えることは、より問題をこじらせる。

■Qさん。こんな姿になりたくない……。

Qさん（七十八歳、女性）——自ら求めて現代医学のとりこになった人

夫は小学校の校長をしていたが、十八年前に死んだ。本人も四十三年間教職にあった。十五年前に退職している。三人の娘がいて、次女と二人で暮っていた。

次女によると、「母は仕事をやめてからというものの何をするでなく、老いに対する心構えが出来ていないんです」という。だが、何の苦勞もない恵まれた「老人」であったのだろう。

ところがQさんは二年前、軽い脳卒中の発作をおこした。救急病院に運ばれ、一ヵ月半入院し、全治退院している。二～三時間の意識喪失と、右片麻痺と認めたが、すぐ治った。「軽い脳梗塞。心配はない。しかし再発するかもしれないから薬だけは一生飲むように」と医師に言われた。さあ、大変！

それでも気丈な人だから、しばらくは一見元気にしていた。不安と闘いつつも、なんとかがんばってきた。ところが六ヵ月前、白内障の手術をした。その後がいけない。がくんと来てしまった。物がギラギラと輝いてみえる（よくあること）と訴え、夜は眠らず、不安、不穩、騒ぎ出した。

娘三人とも学校の教師で、面倒はみられないので、付添いがついた。彼女はなにもすることがないので、朝から晩まで「病氣」のとりこになってしまった。

各科を転々、私のクリニックへ来たのは、七十八歳の時である。「抑うつ」というよりは「不安、焦躁状態」であった。「夜ねられません……便が出ません……じっとしてられず夜になると部屋を行ったり来たり、娘がおこります……足がよぼよぼになって倒れそうです……食事はやっと食べていますが、砂を噛むようです……死んじやいたい……死んじやいたい」と訴えた。

付添いの家政婦（六十五歳位か）が、ついて来ているが、「こんな人ははじめてです……私には何もできません……どうしていいかわかりません……」と、これまたおろおろしている。

三女が来た。「母は四十三年間教職ひとすじ。家事はほとんどやっていませんでした。でも画をかいったり、お茶やお花などなんでもできる人です。人生に一度も挫折体験のない人でした。脳卒中の発作がよほどのショックだったのでしょう。先生から「心配はない。ごく軽い」と言われていながら、「もう自分は役立たずの人間になった……死ぬ……」と同じことを繰り返すのです。どうしたらいいかご指示をください」と言う。

「自殺の心配はないか」と聞くので、私は「絶対ないとはいえないが、まず大丈夫でしょう」と答えたところ、家政婦にややオーバーに告げたらしく、家政婦がまた動揺。「責任重大！」とこれも、ほとんど寝ないで監視しだした。Qさん「殺してくれ！ 南無阿弥陀仏！」と言ったりするので、家政婦はおそれおののいている。彼女は私のクリニックに毎日のように通い出す。「先生のところにいるのが一番安心です……」と言うが、家へ帰るとまた騒ぎ出す。特に診療所が休みになる土・日曜がいけない。「先生のご自宅の電話番号を教えてください」と要求されるが、断る。

家の仕事でもやるようにすすめるが、「そんなことさせられません。私の仕事が無くなります」と家政婦が口を出す（どっちが患者かわからないようになってしまった）。

私は娘に、「あの家政婦さんは、どうもこういう仕事にはむいていないようだから、お断りしたら……」とすすめてみたが、「自殺されると困る、日中一人にはできぬ」とのこと。それでも数回通院、約二週間たって少しずつ落ち着いてきた。

その頃から娘の手紙をもってくるようになる。細かい病状報告である。家政婦の話を聞いて、微に入り細をうがった報告書である。そうして「こういう場合にはどうしたらいいか。こういう場合にはどうしたらいいか……」と指示を求めるのである。

流石、学校の先生！ ウンザリ！ お年寄りも「このお薬は一錠では眠れない。二錠で

は眠りすぎて朝口がかわく。どうしたらいいか……」「こんなに睡眠剤をのんでいては、中毒にならないか……」「いつ病気は治るのか」「なぜ治らないのか」と来るたびに、同じ訴えを繰り返す。1+1=2にならないとがまんできないらしい。家中の人がである。

散歩をすすめたが、両膝が変形性関節症で、整形外科の医師から「歩いてはいけない」と言われているという。

写経をすすめたが、薬のせいで手がふるえて字が書けないと言う。身のおきどころがない——と。三カ月が過ぎた。

一応の危機は脱したと私は思っていた。ところが彼女はまた、家族に伴われて、大総合病院を訪れた。私には無断で。「精密検査を受けたい」というのが希望だった。

そして案の定、内科医はCT スキャンの写真をみせて、患者と家族に「脳のこの場所にこのような梗塞病巣がある」と説明したという。

そして彼女は再び、完全に「患者」となった。翌日から寝たつきり——。娘が私のクリニックに来て、はき捨てるようにいった。

「母は足が動かない。もう浜田先生のところへは行けない——と言っています。あの人は仕事をやめた後、なんにもしなかったバチがあたったんです。老いに対する心構えが全然出来ていないんです！」

「老い」に対する心構え——ひとには言えるが、いざ自分のこととなると、そう容易なことではあるまい。

最後の一文が重い。

自分のこととして考えていかなければならない。

著者の考えが以下に書かれており、ヒントにしていきたい。

さて次に「老い・病む」ことを予防する準備運動にふれておこう。

これは私への自戒の言葉である。こんなことを自らに言いきかせている。皆様におしつけるつもりはさらさらない。

① 生きたいように生きよう

上述した危険な性格だっかまうことはない。もう年をとってからまでおのれの性格にとにかく言われて「かくあらねばならぬ」とがんばるのは「年寄りの冷水」と言うものだ。そんなことは青壮年、いや子供たちにまかせておけ。六十歳をすぎたら誰に気兼ねすることもなく、「そのまま」「あるがまま」に生きよう——そう腹をくくることである（しかしそうできる老人は幸せな恵まれた人かもしれない）。

② 「〇〇のために」生きるのもほどほどに

日本人は忠誠心が強い。「御国のために」「会社のために」「社会のために」「子供のために」生きることを尊しとする。しかしその結果私たち自身は何を得ただろうか。「人の為に」と書いて「偽」と読む。もう老い先短いだから「自分の楽しみのため」に大らかに「自由に」生きたいものである（しかしそうできる老人は幸せな恵まれた人かもしれない）。

③ 近所や社会の眼などくそくらえ

なりふりかまわず、恥も外聞もなく生きよう。近所の眼を気にして外へ出ない「やせがまん片麻痺の男」のことは述べた。あわれである。それが江戸っ子の美学としてもそろそろいいではないか。信号が少々赤くなっても、堂々とゆっくり歩こう。自動車の警笛など気にすることはない。ただ横からとんでくる車だけは一瞥しておこう。昨今、阿呆な運転手が少なくないのでご注意。

④ 遊び心を育てよう

日本人は遊び心がない。今はやりのゴルフである。必死になってやっている。駅のホームで電車待ちにポーズをとったりしている。本人が大まじめだからよけいおかしい。羽田空港につく前空からみる千葉の山々のゴルフ場ラッシュはまさに異常である。あの風景は遊びのためのものでは絶対ない。多くの患者が診察室を退室する時「がんばります」と言う。自らに言い聞かせているのだろう。

うつ病患者は「他人から怠け者」と思われはしないかとおそれおののいている。

とかく日本人は群れたがる。制服をきたがる。みんなといっしょを求める。談合の国である。海外旅行だって、みんな行く。バックでどっど行く。

決まった飛行機に乗って、決まったコースで、買物、食事、宿泊、そして同じ土産を持

って帰ってくる旅行のどこが面白いか。どこが遊びか。しかもそれを多数の人がどっとやるのである。それが遊びだとも思っているのだろうか。

「遊び」は偶然性をたのしむ。ラグビーが多くの人々の心をひきつけるのは、球がいびつな形をしていて、普通のころび方をしない、右へころぶかと思って右へ行こうとすると左へころんだりする、その気まぐれさが面白い。

あまり人のやらないことをやることである。電車（汽車といたいところだが）に乗って、適当なところで降り、ぶらぶら歩いて、疲れたら、何か喰って（ガイドブックなどに載っていないものを）帰ってくる予定のない旅がよい。あの成田の雑踏は老人には不向きである（あれがいいという人にはもはや何をかいわんやである）。

この項はお役人さんたちのために、特に述べたつもりである。今からでもおそくはない。

⑤ 若い頃からとしとったら（暇になったら）やろうというねらいをもっておくこと

私は高知育ちだから、死ぬまでにあの遍路をやりたい。今はやりのバスツアー一週間の旅ではなく、歩いてゆっくりと（約四十～五十日かかる）ひと巡りしたい。昔は関西人の「古い」の願いであった。八十八箇所巡りをして死の準備をするのがあたり前の身の処し方であった。

私もそれがしたい。

その準備に足腰だけは鍛えておきたいし、どんなところでも眠れるようにだけはしておきたい。そこから帰ったら、二、三の読みのこした長編小説を読みたい。あとは宿題の親鸞の勉強でもするか。

これはあくまで予定であって「古い」はそんなに筋書き通りにはいかないだろう。それでもよい。「こうしたい」という夢をもっていることは何かのよりどころにはなる。

⑥ 無謀な闘いをいどまない

昔は私もずいぶん喧嘩をした。その多くは全く骨折り損のくたびれもうけの闘いであった。生きているかぎり闘いをやめることはできない。しかし老いた以上、自らの分にあった——少し控え目の——闘いで満足しよう。「医療」全体を変えようとか「精神医療全体をかえよう」とかいう助平根性をおこさない。不特定多数の人間相手の喧嘩はなるべく控え目に。「あまりあほな奴」はさけて通ろう。

もう「残り火」は少ないのだから、大事な時にもっとも効果的に使いたい。それには東京ではなるべく活動をさしひかえたい。ここはジャングルである。闘ってもほとんど意味がない。大声をあげても声が消える。地方の友——闘っている——を大切にしたい。力を貸したい。私は田舎育ちだから、田舎の人と心が通う。戦略としては江戸を捨て、まず地方のいくつかの拠点に力を貯え、時をまって、江戸にせめのぼるという徳川時代の戦略にもどることになるだろうか。

⑦ 異質な友と語ろう

ツーカーの狭い専門仲間（私の場合は精神科関係者）とばかりつきあっていると、呆ける。なるべく専門外のあらゆる職業の人と友になりたいものである。話をするだけで新鮮、時にはカルチャーショックを受ける。とくに職人との話など面白い。現代に背を向け自らのものをしっかりとって依怙地に生きている人などいい。有名人や時流にのっている人はあまり面白くない。社会の片隅や辺境の地で生きている人がよい。人自然と会話できる人もよい。己れ一人で体験できることなど人生たかが知れている。豊かな体験者を友にすることは老いると特に楽しいものである。

⑧ 生活リズムをととのえる

自由時間が多くなると、ともすれば一日中ごろごろ寝たりする。人間は本来誰で怠惰なものである。日本人だって決して例外ではなくなった。朝起き、夜寝るという生活のリズムをととのえることは、病いの予防に大きな力をもつ。夜、昼、眠り出すと、呆けは坂道を転げおちるように進行する。夜間せん妄（急性症状）などはほとんど、昼間の寝すぎである。

朝起き、適当に動き、少しは頭も使い、食べ、排泄し、夜眠る——快食、快便、快眠——それが健康のもっとも基本的な生物の宿命である。それにさからうとしっぺ返しがある。

⑨ 食べる、飲む

「呆け老人にいかに水を飲ませるか」が難事業であると聞いた。老人はすぐ脱水症状を呈し、それが生命をたつことにつながる。老人病院の多くの死が単なる脱水であることが多いという。「身近な老人」をみてもほとんど水分をとらない。水分の補給をどうするか、大問題となる。

老人は食べるのは結構食べる。黙々とただひたすら食べる。食は文化である。しかしものは食べるだけでない。つくっているところをみたり、(自分でつくるのが一番だが)アレンジしたり、間があったり、板前さんと話をしたり、それは一つの人間の営みである。誰も一言も発せずめいめいがただ黙々と食べる家庭がふえたという。精神の貧困であろう。

ある京の料理屋へ行ったことがある。

そこで板前さんにこんなことを言われた。「今日、私はあなたとはじめてお会いしてお料理をお出しした。そしてあなたの召し上がり方から大体どんなお好みなのかがわかった。この次お見えになる時はだからそのつもりでお料理をお出ししましょう。そして長くつきあっているうちに、あなたと私の息が合う。それが京のお料理です。」

文化なのであろう。

「京はうす味」と口をすべらせたらおこられた。「味がうすいのは違います。味はちゃんとしている。ただそのものの自然な味を殺さんだけです」と。

年をとったら、医者と弁護士と料理人を友にせよ、という言葉思い出した。

金がかかるが仕方がなかろう。うまいものを少し食べよう。水分はしっかりとろう。

⑩ ただあてどなく歩こう。その時転ぶな

なるべく安全な道を探しておこう。そしてただ歩こう。道順は一定でなく裏道へ迷いこもう。同じ道を同じペースで同じ時間きめてしまって歩かない方がよさそうだ。自分の体力にあわせてあまり無理はしたくない。若ぶって勢いよく歩くのでない。そろりそろりと歩こう。腰が曲がったり、膝が痛くなったり、神経痛がおきたりして早く歩けなくなるのは神の摂理である。

転ぶと骨折しやすい。骨折は老人にとって命とりになりかねない。悪循環をおこしているいろいろな「病い」を併発する。

ジョギングなどする中年者をみかけるが、やめた方がよい。しかし激して老いるか、そっと平凡に老いるかそれはご自由である。他人がとやかく言う筋合いではないのかもしれない。

タクシーの運転手からおもしろい講を聞いた。

ある個人タクシーの運転手さん曰く、「夜やる人と日中やる人は、はっきり二つに分かれます。日中は道路が混むから収入は夜やる人の二分の一から三分の一しかありません。

だけど、年寄りが夜やるとどうしても無理します。病気になる人が多い。個人タクシーは健康を自己管理するしかない。健康をとるか、稼ぎをとるか、それはその人自身の問題です」と。

話をもどそう。「ただ歩こう」。なにかのために、健康のためや稼ぎのために歩くのではない。幸福を求めて歩くのでもない。歩き迷い、平凡に生き、死ねればそれでよい。中年になったら時にはそんなことも考えてみよう。いまさら幸せを求めまい。

■最後に著者の言葉をもう一つ紹介。

「美しく老いる」なんてくそくらえ！