

すごいトシヨリ BOOK 池内 紀（おさむ）

- ・「才能とお金は、あるところには過分にあって、ないところにはぜんぜんないという、元来、世にも不合理なもの」——確かに。。。
- ・「検査にあまりに左右されるのは、医学を誤解しているからです。それから、「何のために生きているのか」という、それを考えることをしていないからでしょう。」
- ・著者は、トイレ話で自分のアレを「アントン」と名づけている。アントン・ルビンシュタインから取った？

アントン（Anton／А н т о н）とは、ドイツ語、オランダ語、ロシア語などに見られる男性名である。アントーンとも。ラテン語のアントニウスから派生した名前、英語のアンソニー、フランス語のアントワーン、イタリア語やスペイン語のアントニオと対応する。

ちょうど七十歳になった時のこと。僕は市販の手帳を買ってきて、最初のページに「すごいトシヨリ BOOK」と書きました。そういうタイトルをつけて、周りに七十の黄色い星をちりばめた。真ん中に描いた少ししぼんだ顔が、七十歳の自画像です。

自分が老いるというのは初めての経験で、未知の冒険が始まるのだから、「こういうことはこれまでなかった」とか、「これぞ年寄りの特徴」とか、日々、気がついたことを記録するための、「自分の観察手帳」を作ったのです。

・・・

この本でお話しすることは、老人になって気づいたことを記録することで発見した、自分なりの「楽しく老いる秘訣」です。

自分の体験では七十が一つの目印で、そこから急速に老いの現象が生じてきます。

・・・

大雑把に言って、七十を超えれば、老いが切実な問題になってくる。七十をメドに生来の命が、老化によって衰弱していく命に変わるといのが、僕の実感です。

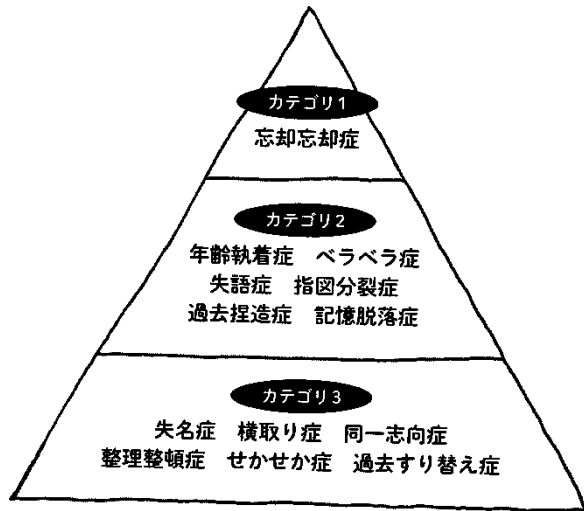
ドイツの詩人テリヒ・ケストナーは、若い頃、老人についての短い詩を書きました。どういう詩かというと、たった言、「老人は醜い」。

街中の思いもかけない場所で、「なんだ、あの変なオッサン、腹の出た、えっ、これ、自分？」と、びっくりすることがあります。

予想外のところで自分を見た時、見知らぬ他人がいる驚き。

そういう見知らぬ他人に近くなった自分と、いかに折り合いを付けていくかというのが、老いていく日々の特徴です。

老化早見表



才能とお金は、あるところには過分にあって、ないところにはぜんぜんないという、元来、世にも不合理なものです。

六十年も七十年も八十年も使ってきた人体なんて、至る所に故障があるのが当然で、調べれば必ず何か出ます。そうやって、治療を始めると際限なく治療が続いて、結局、医者に通ったまま、入院した状態で亡くなるということにもなる。

僕はもう十年以上、**検査は受けていません**。血液検査だけはやってますけど、いわゆる大病院の、至れり尽くせりの、あらゆるものを検査するようなものは、もう必要ないかなってという判断です。

検査を受けると、絶対に何か出る。出て、それを治療にかかると、また出る。で、また出る。そうしているうちに、生きてるんじゃなくて、病院と付き合いながら単に生かされていることになっていきます。

・・・

検査にあまりに左右されるのは、医学を誤解しているからです。それから、「**何のために生きているのか**」という、それを考えることをしていないからでしょう。

ただ、そういう時期があるから、自分の身のまわりの整理もしやすい。病の発見から三日後に死去とか、脳溢血とか心臓発作のように瞬間ではなく、非常にゆるやかですから。その間に自分と取り決めしたことを実践できるわけです。

家族にもきちっと言い残しができる。そういう意味では、**老いてからの癌というのは恵みの病**だと僕は思います。

自立のすすめとして、はじめに提案したいのは、「**テレビと手を切りましょう**」ということ。

一度、一方的に流されてくる情報を遮断してみる。自分が本当に興味があるものは、遮断しないとわかりません。テレビの持つあの非常に安っぽい情報、安っぽい娯楽、安っぽい教養、そういうものは一度、拒否してみてもいいんじゃないか。

以前、ある公共の宿に取材で泊まったのですが、食堂に入った途端、「ここ、介護施設かな？」と思いました。広い食堂いっぱい、年を取った夫婦が並んで座っていて、シーンとしているわけです。どの夫婦も、**ただ、黙々と食べている**。

ひと組だけ華やかなのがいて、「あれは、ワケありだよ」って僕はピンときた。他人だからあんなに華やいでいるわけで、あとはみんな夫婦。「ワケありがこんなところに来るなよなあ」と思いましたね。「わあ、エビが動いている」なんて話していて、夫婦の客にとっては、エビが動いたって話題にもならない。

年を取ると当然、シミができたり、シワが寄ったり、見てくれが悪くなります。老化はそういう仕組みなんだからしょうがない。だから、ちょっとおしゃれをしてみましょう。

体というのは老化をすればどうしても惨めになりますから、衣服という第二の皮膚でカバーするわけです。

季節が変わったら、着ていたものを全部、クリーニングに出すことは大切です。

これは非常に怠りやすい。とくに冬物。しかも、冬物のクリーニングはけっこう高いですから、数回しか着なかったからといって、ずっと吊しておいて次の冬に着ると、独特の臭いがします。

「一回でも着たらクリーニングに出す」というのは鉄則にしないといけません。

あの臭いは自分ではわからないんです。他人は気がついていても言いにくい。

コレクションをしてわかってきたのは、老舗とか、大手チェーン、外資系とか、一切関係なく、「いつ出来たか。いつリニューアルしたか」が一番の条件ということ。

ホテルというのは、一つの部屋に人間の生活する条件を全部コンパクトに入れる、技術の集積地です。二十年前の技術と現在とでは雲泥の差があって、どんな名門ホテルでもぜんぜんリニューアルをしていなければ二十年前と同じです。

億劫がっていると、ずぼらになって、怠惰になって、何でも受け身になって、老いの生活の中で保守的になって、いいことはないでしょうね。

やっぱり多少なりとも出かければ、五感が刺激されて、体そのものも動かしてるわけですから、心身共にある刺激を受けるのはやはり必要でしょう。その意味では、旅行が一番、俗にいう活性化にはいいんですね。

特急電車に乗るのは不安だから各駅に乗るとか、歩いていてふっと気がついて、「この辺にトイレがあるかどうか調べていなかった」と急に不安になったり、僕の体験では六十代までは、そういう問題はありませんでした。

七十代になってそういうのが始まって、自分なりの工夫をしています。面白いと言えば、面白いですけどね。

ある人に、「特急電車に乗っちゃって、トイレに行きたくなることもあるでしょう」と言ったら、「乗る前に念力で出しておくんだ」なんて答えでした。

だから、老いから死

に至るのが、非常に日本では難しいんです。

つまり、本来ならもう介護に行くべき人も病院に送っちゃうんです。救急車で運べばまず病院で、そこでは、あらゆる延命措置をしますから、そうすると延命措置をした段階でもうその延命措置を取り去ることができない。

・・・

穏やかに死ぬのがこんなに難しい時代はありません。以前は「もう、うちのばあちゃんダメだね」なんて言って、家に連れて帰って座敷に寝かして、だんだん死が近づいてくるのがわかるという、そういう穏やかな死が、わりと日常にありました。今はもう難しいですね。穏やかな死のためには、本人がいろんな苦勞をして準備や用意をして、自分なりの意思を伝えなければなりません。

終末期医療の法律については、尊厳死協会が議員に働きかけていて、議論をして法制化するという動きはありますがなかなか実現しない。

台湾ではもうとっくに実現していて、運動をしていた医学部の女性が日本に来て講演してました。どうして日本では実現しないんでしょうねって不審がってました。

あれ、病院には大きな収入になっているのは確かなんです。**製薬会社と病院の非常に大きな収入源**ですから、経済原理である限り、なかなか実現しないでしょう。

日本人はそのことは言わないで、倫理観ばかり言う。

それで結局、**患者を一番苦しめる状態**にしてしまうんです。もう、ほんとうに困った国です。経済原理があるとわだかまってしまって、そのことは言わないで、すり替えていくっていうのが上手いんですね。それは、絶対的な基準、人間が場当たりの考えるもの以上のものがない、便宜主義の国だからでしょう。