

# いのちという宝船に乗って(下)

105歳、私言

## あるがま、行く

2016.10.8 #Aabe

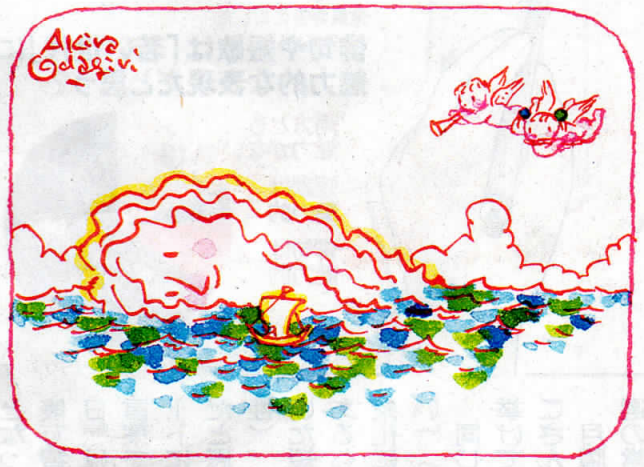
日野原重明

105歳を迎える私の微妙な心情をたどるなら、「いのちという宝船に乗っている」「そんなイメージです。この船には強力なエンジンがあるわけでもなく、積み荷もわずかです。けれど大きなうねりで風を送る程度の動力でも、静かにゆっくりに進んでいくことができるのです。そんな船でも海原へ出れば、私にとっての新しい世界が目の前に、一つまた一つと広がっ

ていきます。この先には大きな嵐が待ち構えているかもしれないが、それでも私は宝船を載せているような満ち足りた思いで、今日に至るまで、大草原での航海を続けているのです。

リオデジャネイロのオリンピック、パラリンピックをテレビで楽しみ、2020年の東京大会を待ち遠しく感じました。その時まで生きることができれば、私はその年には109歳ということになります。最高齢の日本人は現在、女性鹿見島在住の116歳の田島さん、男性は東京在住の112歳の吉田さんと報じられ、先を行く先輩方の存在は励みになります。

日本が長寿国となった要因は、医療の発展に限らず、健康管理についての情報の普及・啓発も大きいと思います。1950年代から、国立



絵と題字・小田桐昭

東京第一病院内科医長の小山善之氏と、続いて聖路加国際病院内科医長だった私が普及に尽力したのが人間ドックです。自覚症状がないうち

# いのちという宝船に乗って(上)

104歳、私言

## あるがま、行く

2016.10.1 #Aabe

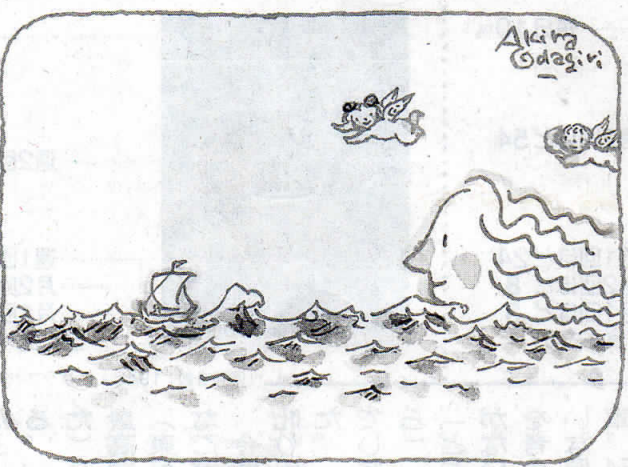
日野原重明

間もなく私の誕生日。10月4日で105歳になります。私が生まれた時の体重は当時の計りで1貫200匁、つまり4千g以上の大きな赤ん坊だったそうで、その後の幼児期も、西郷隆盛にたとえられるような、どこか貫禄のある風貌だったそうです。現代の小児医学では、肥満児は生活習慣病のリスクが高くなるので要注意とされていますが、肥満児だった私が、どう

とう105歳を迎えるというわけです。

最近の私の健康状態について、読者の皆様にご報告します。人の名前や地名が思い出せない、メガネやケータイを置き忘れた、勘違いや思い込みをしていた……。そんな、昔はしなかつた苦勞をすることも増えてはいます。けれど着替えや洗面、入浴などは、家族の手も借りながら何とか一人で出来ていますから、自分としては「まだまだ大丈夫！」と胸を張れます。

104歳を振り返っても、車椅子を使いこなしつつ、全国各地の「新老人の会」の地方支部フォーラムへ講演に出かけ、医学や看護に関する学会での講演や教会での説教など、多忙で充実した1年間でした。そして10月4日以降もまた、いくつもの予定が手帳に書き込まれている



絵と題字・小田桐昭

ので、そのことも良い緊張感を生んでいます。何より今年もまた既に大勢の方から「おめでとう」と祝福され、「私は何という幸せ者か

に精密検査を受け、病気の早期発見につなげる。機器が進歩し、今では半日で全身のチェックが受けられるなど一層身近になっています。とはいえ私のように105歳にもなると、正常値とか平均値という数値だけで健康を計ることができません。それらは大抵、働き盛りの人たちを目安に設定されたものだからです。では今の私がどうやって自らの体調を知るかと言えば、ズバリ「私が健康だと思ふ実感そのもの」が「はかり」の役目を果たすのです。つまり私が私の身体を感じとるセンサーを鋭く研ぎ澄ませます。それを心がけるしかありません。医師である私が、今では自らの健康観を数値より日々の気持ちの持ち方に見いだしていることは自分でも興味深く感じます。いわば私の宝船は、104年間の航海を続けてきた人生の船乗りとしての勘を頼りに、少しの風もつまくとらえ、105年目もまた大海を進み続けていくのです。

！としみじみ思います。その一方で、実は「さて、私は本当に幸福なのだろうか？」と立ち止まって考えていることも事実なのです。「もっと生きたい」というのは、私の本音です。これは皆さんにはいかにも私の「欲望」のように受け取られるかもしれませんが、ですが、考えてみれば人間というものは、「せつかく与えられたいのちのだから、最後まで生き抜きたい」と自然と思うものではないでしょうか。特に私は日頃から「いのちの授業」で、10歳の子どもたちに「いのちという、それぞれに与えられた時間を、自分以外の誰かのために使って生きて欲しい」と呼びかけているので、なおさら自分自身が範を示さなくてはなりません。この不思議な気持ちは何なのかと思っっていると、先日、こんな具体的なイメージが頭の中にひらめきました。いのちという宝船に乗って大草原を進む。たとえるなら、それが今の私の心情です。

(聖路加国際病院名誉院長)