

## 歳の壁を越える ?!



2024.11.28仁和診療所澤田いづみ

- そもそも歳の壁とは？
- 壁ってあるのでしょうか？
- どんな時に壁を感じるのでしょうか？



今日の話は  
こんなふうに壁を突破する話ではありません。

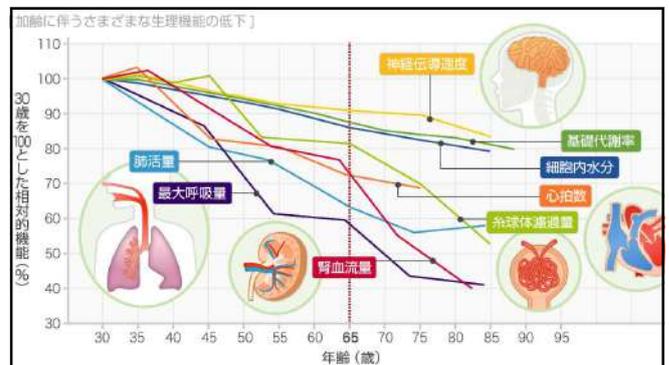
## 歳を取らないヒトはいない

- 「加齢」はヒトが生まれた時から始まっている。
- 成長期を過ぎて起こる生体機能の低下を「老化」という。
- 生まれた時に、いつか必ず死ぬことも決まっている。



## 加齢の徴候

- 多くの場合、加齢の最初の徴候は筋骨格系に現れます。
- 眼、続いて耳が中年期の初期に変化し始めます。
- 体の内部の機能も大半は年齢とともに低下します。
- ほとんどの身体機能は30歳手前でピークに達し、徐々に連続的に衰退し始めます。
- 衰退するものの、たいていの機能は十分維持されます。それはほとんどの臓器には多くの余力（機能予備能）があるためです。肝臓の半分が破壊されたとしても、残りの組織で十分に正常な機能が維持できます。
- 高齢期の機能低下の大半は、老化現象ではなく病気とも言えます。



・加齢は平等ですが、老化には個人差があるのです。双子のように遺伝要因が同じ二人でも、その後の生活習慣や環境によって、老化に大きな差が出ます。

図3 生活習慣病の原因



歳だな～と感じるのはどんな時？

高齢者の体の変化



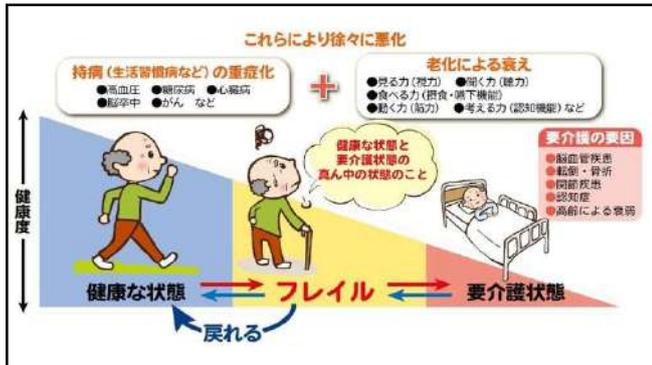
「老化」とは、大人になって以降、加齢に伴い、カラダの機能が衰えていくことです。

老化現象と老化関連病



年齢別の介護要因





### アンチエイジング (抗加齢、抗老化)

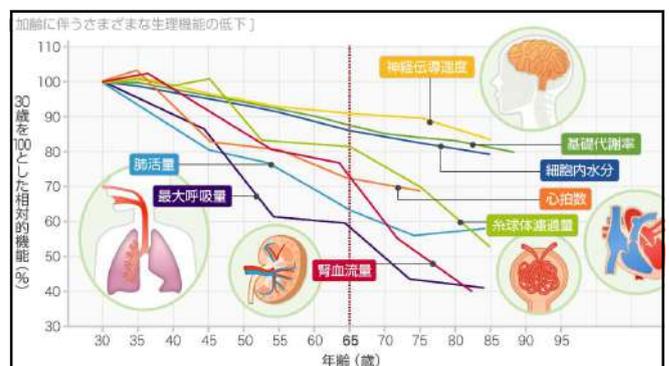
- ・人生100年時代の今、誰もが健康で若々しく長生きしたいと考える。
- ・年齢を重ねても若々しくいるために、注目されているのがアンチエイジングという考え方。
- ・以前は美容の分野でよく聞かれていたアンチエイジングという言葉ですが、最近では医療の分野でも使われる。

### エイジングケア

- ・エイジングケアとは、加齢(エイジング)に応じた肌のお手入れのことで使われる言葉です。
- ・自分の年代に合わせたケアを行うことで、うるおいやハリのある肌を目指しましょうというものです。
- ・自分の年齢を受け入れ、それに応じて、本来の肌の力を引き出すようなお手入れをすること、ということになります。
- ・心身にとってもエイジングケアが必要と考えます。

### 自分の体のことを知る

- ・傾向と対策です。
- ・思い込みではなく、客観的に自分の体のことを把握する。(検診やドックを受けて、きちんとしたアドバイスを受ける。) 弱いところ強いところ、将来問題になりそうなことは？
- ・後半の人生、生活を支える体づくりを考える。
- ・自分の体の弱点を早期発見し、病気を予防。
- ・学んで、考えて、行動することでただの「老人」ではなく「シニア」として自分自身の人生に責任を持ち地域社会に貢献する。





- サポート器具があれば、年齢というものはただの数字になりそうですね。
- 小林 ですから、老化そのものはかなり回避できるものだと考えています。この分では、100歳を超えてもパフォーマンスを落とすことなく、最後まで元気に過ごすということも可能でしょう。他方、最長寿命は延びないと思います。現在、120歳ぐらいまでが最長寿命とされています。これは統計遺伝学に基づいた分析ですが、100歳以上の高齢者というのは、しばらく前から増加する一方なのですが、最長寿命だけは変化していません。ということは、120歳にある種の「壁」があり、「ハード」としての限界を迎えるのだと思います。

健康寿命 = 生活の質 = 自分らしい暮らし

そして「シニア」を目指す

\*

- ヒトはそうではありません。共同して獲物を捕ったり、家を作ったりするなど、集団で暮らすことによって、生き延びる確率を上げてきた社会性を持った生き物です。その上で、「若い」や「老いた人」がいたほうが集団として競争力があつたのだと思います。人類が農耕を開始したのはせいぜい1万年前。それまでは長く狩猟採集生活を続けてきました。そのなかでは、「どこで何が捕れるのか」を知っている経験豊富なシニアが多いことは非常にプラスに働きます。シニアが多い集団は安定的に食料を確保できるので、集団の規模も大きくなり、シニアも増える。そうするとさらに安定して食料を確保できるので、寿命延長の正のスパイラルが生まれます。

- 社会性の生き物であるヒトは、家族を中心とした集団の中で進化してきました。集団の結束力で生き残ってきたのです。
- そこでは子育てや教育に貢献し、集団を安定させ豊かにする役割を担う「ヒト」の存在が有利となります。そうした役割を担う知識や経験豊富なヒトを「シニア」と呼ぶならば、シニアは必然的に年長者が多くなります。結果として、長寿で元気なヒトがいる集団が「強い集団」となり選択され、現在のヒトの長寿化につながっていったのです。
- 言い方を換えれば、「老化はヒトの社会が作り出した現象」と考えられます。生物学的に表現すると「なぜヒトだけが老いるのか」ではなく、老いた人がいる社会が選択されて生き残ってきたのです。

- 自身が得た知識・経験を若い世代に伝え、導いていく、集団のためにプラスになる年老いた人を「シニア」と定義しています。ただ単に年を取っているということがメリットになったわけではなく、「利他的」であることが大変重要であったのだと思います。集団としてまとまるためには利他的に行動できる人が必要です。そしてそれを行うのがシニアの役目です。一定数のシニアが利他的に振る舞わなければ、社会はまとまらなくなってしまいます。自分がまだ元気なときには、「若い世代のために」ということはおそらく考えないでしょう。むしろ利己的でも構わない。しかし次第に年老いていくと「次の世代」のことを考えられるようになる。ですから、老いの意味とは利他性の獲得にあると考えています。

- 私は、「老い」はいいシニアになるためにあるのだと思っています。
- 自分が生物学的な衰えを感じ始めたら、次には死を意識します。この頃から少しずつ利己から利他へ、私欲から公共の利益へと自身の価値感をシフトさせていくきっかけにしていく。
- 老いを悔いたり、死を必要以上に恐れたりしてもどうにもならないし、かえって元気がなくなります。いきなり180度価値観を変える必要はありません。やり残したことに全力を傾けるのももちろんいいと思います。老いを感じて死を意識したら、少しずつでも世のため、次世代のためという意識を持つようにしたらそれで十分です。
- これが後に述べる「人の老いの意味」だと考えています。
- \*

- 私たちは、シニアが利他的に振る舞うことで社会の役に立つから寿命を延ばしてきました。それと逆のことが起きるかもしれません。シニアがなんの役割も果たさず、利己的に振る舞い、社会のお荷物になるようなら、生物としての寿命は縮んでいくのではないのでしょうか。つまりいないほうが有利というわけです。そうすると、利己的な若い人しか存在せず、短期集中の弱肉強食な大変つらい世界になります。

- 生物学的に、寿命が長い生き物は少子化します。逆に寿命が短い生き物ほど多産です。
- ですから、日本だけでなく、先進国などで少子化が進んでいます。基本的に出生率が2.0なければ人口は維持できません。ですから日本などはある意味では「絶滅」に向かっているといえます。もちろんここで考え方は2つです。「絶滅してもいいや」なのか、「これまで受け継いできたものを次の世代にわたす」のか。私としては、後者です。受け継いできたバトンをしっかりと渡したい。そのためには、「環境」を整備することは喫緊の課題だと思います。

- シニア」には年長者が多いです。しかし全ての年長者がシニアであるわけではありません。実はそれが、私がこの本を書いている動機の一つでもあります。年長者には最終的に「いいシニア」になってもらいたいです。いいシニアの存在が、人類の寿命を延ばしてきた理由なのですから。

- 私は、「老い」はいいシニアになるためにあるのだと思っています。
- 自分が生物学的な衰えを感じ始めたら、次には死を意識します。この頃から少しずつ利己から利他へ、私欲から公共の利益へと自身の価値感をシフトさせていくきっかけにするのはどうでしょうか？
- 老いを悔いたり、死を必要以上に恐れたりしてもどうにもならないし、かえって元気がなくなります。いきなり180度価値観を変える必要はありません。やり残したことに全力を傾けるのももちろんいいと思います。老いを感じて死を意識したら、少しずつでも世のため、次世代のためという意識を持つようにしたらそれで十分です。
- これが後に述べる「人の老いの意味」だと考えています。
- \*