

70 歳が老化の分かれ道

著者:和田秀樹 東京大学医学部卒 精神科医 高齢者専門の精神科医として 30 年以上、6000 人以上の高齢者に携わってきた医師。著書「自分が高齢者になるということ」な



私がこの本を読んで、共感し納得をしました。皆様にも是非知ってほしい、読んでほしいと思います。

人生 100 年時代

「100 年時代」と言われています。女性は 90 代まで生きるのが当たり前になっていますが「健康寿命」(男性 72.1 歳女性 74.8 歳 2016 年)との差は 10 年以上もあります。この期間を元気に過ごせるか要介護になるかは、70 代をいかに生きるかが決め手。

健康寿命のカギは 70 代にある

昔の 70 代と今の 70 代では 10 歳位の差があります。若返りの理由として一番大きいのは、栄養状態が良くなり、タンパク質の摂取量が増えたこと。

戦前の日本人は、摂取カロリーは摂っていてもタンパク質が著しく少なく、免疫力が低く結核等で亡くなる人が多かった。戦後生まれの栄養状態も良く、体格も向上した人たちが 70 代を迎えている。寿命が延び、医学的な進歩もあり、これまで 10 年くらいだった『老い』の期間が 15~20 年に延長する人生が標準になっている。

医学の進歩によって延命が進み『死なない』から超長寿になっている。だれでも 80 歳になれば皆『老い』るが、寿命だけが延びる。延長した老いの期間をどう生きるかが重要な課題!]

身体の老化はある程度健康を保てるが、脳の健康は保てない。(高齢者専門病院で亡くなられた方の病理解剖の結果 85 歳以上の方にアルツハイマー型認知症が脳に起きていない人はない)ということは、脳は老化すること。

70 代は「最後の活動期」この 10 年間は現役時代の延長での生活ができる期間である。

70 代のうちに

- ①体を使おう
- ②脳を使おう
- ③使い続けよう

引退してはいけないよ

寿命が延びて 90 歳、100 歳まで生きる時代だから「引退する」なんて考えないで、いつまでも現役の市民であろうとすること。仕事を通して、又ボランティアでも、何かしら社会とかかわっていること。

運転免許証返納してはいけない

最近、高齢者の運転による事故をアピールし、危険であるという風潮がある。

★65 歳以上の男女 2800 人の追跡調査で免許返納した人は、返納しない人に比べて 6 年後に要介護になるリスクが 2 倍近く高かった。

★事故発生件数は 10 万人当たり図-1 参照
70 代は 25~29 歳と同等。24 歳以下と比べればずっと少ない。データをもとに合理的に考えるなら高齢者から免許証を取り上げる正当性なし。高齢者専門の医師の立場から言えば、軽度の認知症でも車の運転ができるようであればブレーキとアクセルの区別がつかなくなるということは確率的にゼロに近い。踏み間違えはうっかりしたり、慌てたからで、それは若い人でも起きる。ペダルの踏み間違えはすべての年代で起きていて全事故の 1% である。

高齢者の事故で考えられるのは、複数の薬の常用による意識障害が起こっている可能性がある。

高齢者になると代謝が落ちて、薬の副作用が出やすい。副作用で低血糖や低血圧、低ナトリウム血症などで意識障害を起こしやすい。事故を起こした高齢ドライバーが当時の状況をよく覚えていないということがありますがこれは意識障害を疑うべき。薬によって意識障害を起こす恐れがあるかを判断することが必要。高齢者が事故を起こす割合は決して高くはない。運転からの引退は老化を加速させる

こともある。



出典：警察庁「令和2年中の交通事故の発生状況」

肉を食べる習慣が「若い」を遠ざける

◎肉を食べるとセロトニン(幸せ物質)と男性ホルモンがつくられ、意欲が高まり活性レベルを維持できる ◎タンパク質をタップリ摂取。

★加齢現象で、脳内伝達物質のセロトニンが減少⇒幸福感の薄れ⇒活動意欲の低下⇒感情不安定⇒うつ病

☆肉にはセロトニンの材料になるトリプトファン(アミノ酸)が多い⇒セロトニン生成促進⇒意欲低下の抑制

☆肉にはコレステロールが多い⇒コレステロールはホルモンの原料⇒男性ホルモンが増える⇒意欲、集中力、元気が出る。

服用薬の見直し

★安定剤を睡眠薬代わりに使わない

★高血圧、糖尿病薬も足元がふらつくことがあるので注意が必要

★抗コレステロール薬でコレステロールの下げ過ぎに要注意。コレステロールを下げると心筋梗塞のリスクは多少低下するが、免疫機能は低下し、ED、元気がない老人になる。

和田先生は、血圧 220 を正常値まで下げたら頭がボーとして仕事にならず、170 くらいにコントロールしています。さすが 220 の血圧では自覚症状がなくても心臓肥大が進み心不全のリスクが高まると医師に言われたので薬を飲み始めたら少し心臓肥大が改善した。40 年位前は『年齢+90』が正常血圧と言われていました。若いときと同じ血圧では頭に血が回らないので、血圧をあげて血を回そうとしている。だから高くなるのは当たり前です、血圧

の下げ過ぎに注意しましょう。

太陽にあたる

ビタミン D が作られ、骨が丈夫になる、メラトニンが生成され不眠の改善も

新しいことに挑戦 転ばない

骨折して入院すると運動機能が低下、脳機能も低下
元気なうちに手すりなどつけること

ダイエットより少しぽっちゃりがよい

BMI がやや高め、コレステロールも血圧もやや高めのほうが元気で長生きしている

日本には長生きの専門医はいない

医師が『体に良い』という言葉の意味は、自分の専門分野の臓器においては良いという意味。
体全部を診て言っているわけではない。

そもそも医学は不完全なもの。今のあたりまえが数年後には間違っていたことになることはよくある。例えば 20 年前マーガリンが体に良くてバターはダメと言われたが今ではマーガリンはトランス脂肪酸が多いので捨てるなど言われている。卵も今は良質なたんぱく質源だから 1 日 2~3 個は良い、コレステロールの心配はない。

70 代の「ガン」との付き合い方

50 代以下は手術をしてもよい。60 代はグレーゾーン。70 代以上は手術をしない方がよい。70 代で手術をすると手術はうまくいっても体力が低下してヨボヨボになってしまう。多少早く死んでも元気な状態を長く維持して生きるかどちらかの選択になる。

多くの高齢者の解剖結果を目にしてきたが 85 歳以上でどこにも癌がなかった人は居なかった。体のどこかに『がん』を飼いながら平気で生きている。そして別の理由で亡くなっている。

認知症は老化現象の一つ

85 歳以上で 4 割、90 歳以上で 6 割が認知症
私はやっぱり認知症にはなりたくないの、笑いヨガで心と体の活性化、そして毎日「シーアルパ 100」を夫と一緒に飲んでいます。

井上加代子 記