

ドクター板東の メディカルリサーチ Vol.124

～高齢の 心身守る 養生訓～

<http://pianomed-mr.jp/>

いつまでも若々しく心身を保つ抗加齢医学（アンチエイジング）が近年さらに重要性を増している。この分野に関わる私が尊敬し目標とさせて頂いている医師がおられる。

福岡の原土井病院理事長である原寛先生である。このたび、原先生が徳島の研究会で教育講演を担当された。今回はこの話題や今後の医療などについて触れてみたい。

人々に広く健康を

我が国の抗加齢医学の領域で長年活躍されてこられた原寛先生は、昨年、第15回日本抗加齢医学会総会において、招待講演「養生訓の要点（貝原益軒の時代と 現代的解釈）」をご担当された。

貝原益軒は江戸時代に人々に健康の大切さを説き、「養生訓」は広く知られる（図1、2）。これはそのまま現代のプライマリ・ケアや内科学、疫学にも当てはまる、素晴らしい理論と実践であるといえよう。



図1

益軒による養生訓八巻は、健康で明るい人間生活の営み方を、懇切丁寧に誰もがわかるように説いたものである（図3）。

人間の健康や寿命は、持つて生まれた宿命と考えられていた。しかし、益軒はそうではなくすべて人間の養生（心がけ）次第によるものと考えたことに。そし

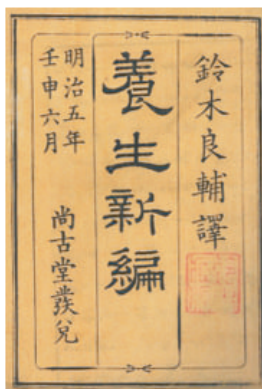


図2

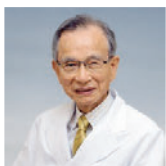


図4

益軒の養生術の特長は、根本に精神を置いた点であ

て、自身が多くの例を挙げて説き、かつ自ら実行して証明したことが素晴らしい。養生の方法として「先ず、我が身をそこなうものを去るべし。身をそこなうものは、内欲と外邪なり」としている。

ここで、内欲とは、飲食の欲、好色の欲、睡眠の欲、言語をほしきままにする欲を含むものだ。そして、外邪とは天の四氣（風、寒、暑、湿）を意味している。

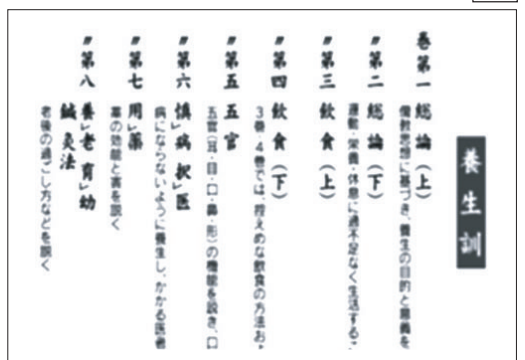


図3

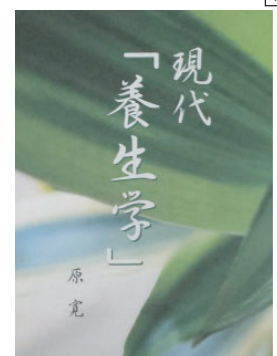


図5

る。「心気を養う」ことの必要性を説き、気を穏やかに、怒と欲をおさえ、思慮を少なくするよう諭した。ほかに、重要なポイントとして、「体を絶えず動かす」ことを強調していたことが挙げられよう。現代社会では、運動不足が問題であるが、適度な運動や適度の労働が養生の基盤になると考えたのである。

高齢者の諸問題

原先生は、貝原益軒の哲学を、現代に即した形として人々に伝えてこられた（図4）。その活動の中で、今回「養生学」として新著を発刊された（図5）。

原先生のご講演では、本書に概要や現在我が国における高齢者医療の現状と問題点を概説された。

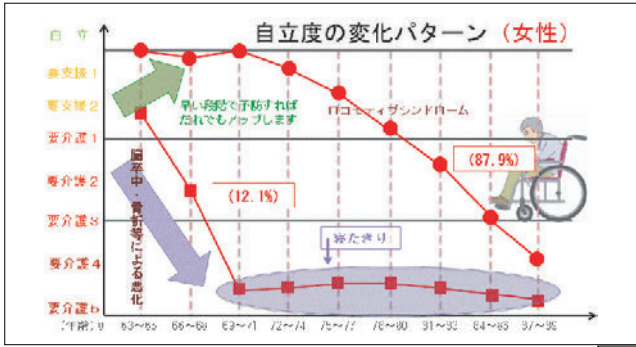


図6

その中で特に強調された問題は、高齢者におけるメタボ症候群やロコモティブシンドローム、フレイル（虚弱）などについてであった。具体的には、70～80歳になると、高齢者は足腰が弱り、自立↓要支援↓要介護へと次第に活動レベルが落ちていく。

図6をご覧いただきたい。一般に女性は、加齢とともに自立度が下がっていくのだが、8人に一人は70歳前後で要介護5になってし

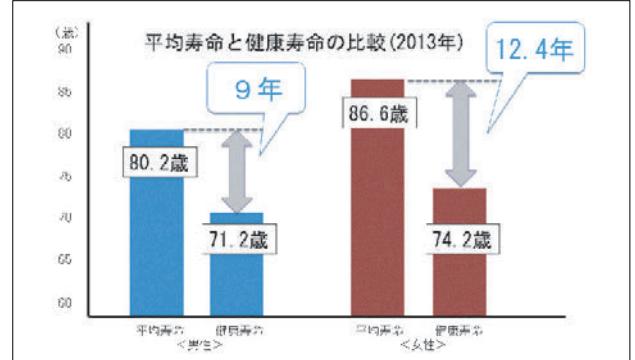


図7

もう。他の女性は平均として図の曲線に沿って要支援から要介護に陥っていく。言い換えると、日常生活動作（ADL）や生活の質（QOL）が低下していくことになる。

これに関連して、2つの寿命の数値が知られてきた。平均寿命は、生きると予想される年数であり、健康寿命は、大きな病気がなく自由に動くことができる期間を表す（図7）。

両者の差は、男性で9年、女性で12・4年となる。

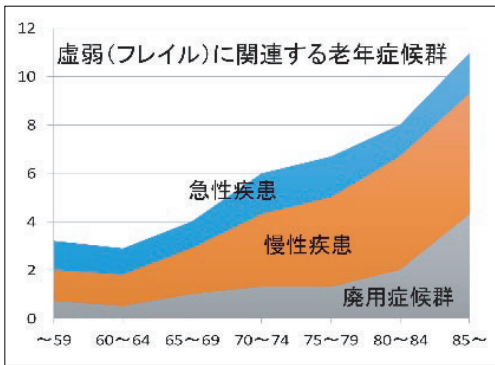


図9

皆さまの家族や親戚、知り合いの方々は大丈夫だろうか？ 健康寿命やフレイル、認知症について少し考えてみてほしい（図8）。

認知症への対処

これらには、足腰の虚弱（フレイル）や認知症などが関わってくる。



図8

図9で、急性には意識障害やめまい、息切れなど、慢性には認知症、関節痛、腰痛、便秘など、廃用症候群には、骨粗鬆症、低栄養、うつなどが含まれる。

最近、認知症に対する音楽療法の効果について、映画「パーソナルソング」が注目された（図10）。誰もが、心に響く好きな音楽や曲、歌を持っている。もし、認知症に陥ったとしても、適切な施術によって、音楽が心に響くことになる。

本映画の追加情報として、キャッチコピーは「音楽がアルツハイマー病を劇的に改善！」と。そして、ジャズシンガーの綾戸知恵さん



図9

博多医家の400年

は、「手や肩の触れることも大切だけど、脳の奥に触れる音楽はもっと大切やね。もっとええ歌うたわな！」とある。



図10

原先生は日本で初めての翻訳解剖書を一子相伝で伝えてきた、博多で400年、16代続く医家である。どうも、これほど長い医家は我が国で他になさそうだ。（図11）。本書をみると、長年医の心が脈々と受け継がれてきたことがわかる。現代版の「養生訓」により、人々が健やかで良き人生となるように願う。

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）