



## いくつまで 生きますか？

1

おつかのぶ お  
大塚宣夫

56

今、「銀座百点」を読んでいるあなた。あなたは今、生きていますか？

「当たり前じゃないか！」

ちよつとばかりムツとした声が聞こえてきそうです。

それでは、明日はどうでしょうか？

一週間後では？

一か月後は？

一年後は？

少しづつ、自信がなくなってきたのではありませんか。

わたしは八十歳の今、自分の寿命を八十八歳、あと八年生きると決めました。

まず自己紹介をしますと、わたしは老年医療を専門とする医師

で、東京・青梅市と稲城市に病院を構えています。専門は終末期医療、つまり看取りの病院です。

患者さんも高齢者なら、自分自身も立派な高齢者です。糖尿病など、いくつかの持病はありつつも病院の仕事に励み、趣味であるゴルフやおいしいものの食べ歩きを楽しんでいました。

ところが、二〇二二年の初夏の健康診断で、異常が見つかったのです。精密検査を受けたところ、血液のがんにかかっていることが判りました。

わたしの病院にも、がんを患っている患者さんはたくさんいます。その経験と、検査の数値を見て進行は比較的遅いだろうと推測し、治療計画を考えたときに、こ

う自分に問いかけました。

「いくつまで生きたいの？」

漠然と長生きをしたい、ではなく、具体的な目標として、寿命を設定しようと思ったのです。

参考にしたのが、先日目にしたある新聞記事でした。我が国で現在、もつとも多くの死亡届が出されている年齢は男性で八十八歳、女性では九十二歳。さすが、超高齢国家といえる数値ですね。

それでは自分も、日本人としての責任を果たすべく、八十八歳までは生きよう、と思い立ち、八十八歳と決めました。

話はさかのぼって二〇一三年、わたしは『人生の最期は自分で決める 六〇代から考える最期のかたち』（ダイヤモンド社）という本を出しました。

どうやって生きるか、という本は書店でも山と積まれています。が、どうやって死ぬか、という本は滅多にないからなのか、おかげさまでそれなりに売れているようです。

その本を書いたきっかけは、だ

れしも老後を豊かに過ごすために、自身で終末期を考えることがとても大切だと考えているからです。

わたしはこれまでに、自分の病院で一人近い患者さんを看取ってきました。それはつまり、人間が死を迎えるまでに、どんなことが待ち構えているか、たいいていの事柄は見えてきたということです。元氣なうちから人生の最晩年やその先に起きることをしっかりと知り、それに備えることで、避けられる不幸もあることを知りました。

超高齢社会で、最期をどう迎えるたいか？ わたし自身、豊かな最晩年を目指して決めたゴールは八十八歳。

それまでのあと八年、今なにをするのか、またはなにをやめるのか？ 自分自身の経験をもとに、読者のみなさんと一緒に考えていきたいと思っています。

まず、聞かせてください。

あなたは、いくつまで生きますか？



# いくつまで 生きますか？

2

おおつかのぶ お  
大塚宣夫

一月号で、自分の寿命をあと八  
年後、八十八歳と決めたことを記  
しました。

血液がんの一種、多発性骨髄腫

が判明したことをきっかけに、八  
十歳男性の平均余命は九・二年、  
このがんの五年生存率は五〇パー  
セント以上などを考えあわせ、そ  
う決めたのです。

ですが、読みかえしてみても実  
に不遜なことを書いたものだなあと  
苦笑しています。

では、人生における八十歳とは  
どんな立ち位置なのでしょう。

まず、現在の日本では、七十五  
歳を過ぎると後期高齢者という区  
分に分類されます。

七十五歳という数字にはそれな

りの根拠があり、体の中の各臓器  
の耐用年数が過ぎるがゆえに、い  
ろいろなことが起こり始まるので  
しょう。

たとえば機械でも耐用年数を超  
えて少しがんばって使えば、きし  
む、ガタつく、突然機能しなくな  
る。かといって使わなければサビ  
ついて一気に動きが悪くなるとい  
った異常が起きますよね。

人間も、まったく同じなので  
す。目には見えない体の中の臓  
器、その機能があちこち低下す  
る。筋力が落ち、体のバランスが  
崩れ、手や足の感覚がずれ、それ  
に視力障害が加わったりするた  
め、転倒や転落など、生活上の事  
故が急激に増えるというわけで  
す。

最近の厚生労働省の調査では、  
六十五歳以上の高齢者の転倒・転  
落・墜落による死亡者数は年間八  
千人超で、入浴時の不慮の事故死  
は四千人超。死をまぬがれたとし  
てもケガや骨折、さらには行動が  
不自由になっての寝たきり等は、  
その何倍にもものぼるのは確かで  
す。

加えて、加齢とともに脳梗塞や  
心疾患、悪性腫瘍の発生率も上昇  
しますから、後期高齢者の日々は  
まさに地雷原を行くようなもの  
で、わたしの場合もその一例にす  
ぎません。

ですので、八十八歳まで生きる  
と強がってみても、先行きは極め  
て不透明、今日の延長線上の明日  
というわけにはいかないのです。

このように考えてみると、お先  
真つ暗の八十代……となるのです  
が、どうも今の自分の感覚とは大  
きくずれている気がするのです。

個人差が大きいものの、昔に比  
べると十〜十五年若返り、元気な  
高齢者が増えているのは明らかで  
す。当の本人にすればまだ活躍で

きるとの思いがありながらも、そ  
の一方で今の社会の流れからする  
と、七十五歳を超えるあたりから  
世代交代の圧力が強まり、老害呼  
ばわりすらされかねません。それ  
に抗して生涯現役を目指すか、あ  
るいはこれを機に新しい生き方を  
模索するか、決断のしどころかも  
しれません。

振り返ってみれば、若い頃から  
いつも周囲の期待を背に、世間並  
み、あるいはそれよりも上を意識  
しながら走り続けてきた気がしま  
す。しかし、今や周囲の期待に応  
えなくていいとなると……。

今から受験勉強しなくていい、  
子育てしなくていい、家族を支え  
なくていい、嫌な仕事をしなくて  
いい。ちよつと数え上げただけで  
も気分は上向きになることばか  
り、嫌いなことをしなくてもいい  
のですよ。

それを前提に、この先の生活を  
考えればよいとなると結構ワクワ  
クしませんか。

考え方、見方をちよつと変える  
だけで景色はこんなにも一気に変  
わるのですね。