

日本人の平均寿命と健康寿命に、約10年の開きがあるという。が、この先。健康寿命がもっと短くなることはないだろうか？

83歳のS子さん。「この頃、ふらつきやすい。歩くのが遅くなったし、疲れやすい。脳梗塞を心配して、受診した。確かに、眼をつむって立つと、少しふらふらする。片足立ちは難しい。が、他に脳の症状はない。頭のMRI（磁気共鳴画像）の検査でも、年齢相応の変化があるだけだ。ふらつきは、加齢による「老人性の平衡障害」であろう。でも、今以上に歩かなくなれば、Sさんの恐れるフレイル（虚弱）や寝たきりになることだってありうるよ。」

78歳のM子さん。数年前から認知症で通院中だ。診るたびに、足腰が弱くなる。無能な医者としては、その都度、「少しは歩かないと、ひとりでもトイレも行けなくなるか」と、警告しかない。Mさんは、「お、はい、はい」と返事だけは良い。だが、今日は車椅子に乗ったまま、立ち上がることでさえ介助が必要である。というのに、「足が悪いの。言うことを聞かなくていいクリニックよ。」

ま、Mさんのように、どんな状況でも苦に思わなくなれば、認知症になるのもある意味ハッピーともいえる。ところが、もしもSさんが寝たきりになったらどうだろう？ベッドに寝たまま、おむつをさされて、したいことは何一つできない。耐えられるわけがない。認知症になるのは、環境に対する一種の適応現象というひとつもいる。

さて、寝たきりと認知症、どっちが良いか？そんなこと、考えたくもないだろう。どっちもイヤに決まっている。ならば、せめてウォーキングなどで、少しでも体を動かしたほうが良いのではないか。ところが、「コロナ禍と異常気象のせいだ。外にも出られない」と、みなさん上手に言い訳をする。

（石黒修三＝いしほろクリニック・脳神経

外科医・9/5北國新聞掲載）