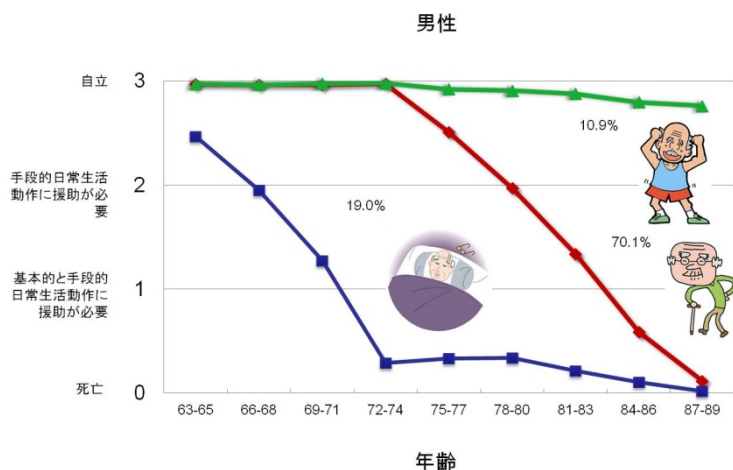


人はどのように衰えていくのでしょうか

私たちはどのようにして衰えていくのでしょうか。このことを理解すれば今の自分にどのような医療が必要なのかを理解することができます。人の衰え方には3パターンがあります。この表をよく見てください。縦が元気度、横が年齢です。



ぴんぴんころりは80歳、90歳以上まで元気に生活ができ、要介護状態とならずに ある日突然急死するパターンです。いちばん上の線のパターンです。残念ですが 10%の人にしかこの幸運を教授できません。

表の一番下の線をご覧ください。生活習慣病、とくに糖尿病、高血圧症、脂質異常症を悪化させて重度の脳卒中や心筋梗塞などを発症させた場合、60歳あたりから急速に元気度が悪化して介護を要する状態に陥ります。

このような不幸な状態に陥るひとは全体の2割にも上ります。若いうちから毎年検診を受けて生活習慣病予防を徹底的に克服することが 何より重要であることがわかります。

7割のかたが75歳ころから徐々に元気度が低下していきます。たいていの人は まず膝、腰の変形と、炎症による痛みで歩くことをしなくなります。さらに歩かないことで足腰の筋力が衰え さらに歩けなくなります。杖をついてなんとか歩けていたのが 押し車となり、やがては車いすを使わなければ移動できなくなります。閉じこもり、だれともしゃべらなくなるのです。しゃべらなくなると、急速に脳の機能が衰え認知症が発生します。そしてついに食べられなくなります。7割の方がこうやって亡くなるのです。いかに介護予防が必要になるかわかると思います。つまり私たちはこの一連の期間を いかに最小期間で終わりにできるかということをもっともっと真剣に考えなければなりません。

80歳、90歳まで元気で仕事ができ、数か月でいっきに老衰となり、さわやかに亡くなる。そういう生き方、つまり死に方を真剣に考えるべきです。いかに生きるかという問いは、いかに死ぬかを考えることでもあります。

ご心配、ご不明なことがありましたらいわい中央クリニックスタッフにお尋ねください