

16. セルフメディケーション理想計画

(1) セルフメディケーションは空想ではない

この章のタイトルをはじめ「セルフメディケーション空想計画」としていました。長年セルフメディケーションをなんとか推進しようとしてきましたが、なかなか成果があがりません。ヤケツパチになって、保険医療が定着し恵まれた医療環境のこの国で「自分の健康は自分で守れ」なんて唱えるのはどだい無理なのだ。指示待ち人間のくせに、他人から健康についてまでとやかく言われたくない。大きなお世話だ。これが大多数の日本国民の本音だとしたらセルフメディケーションを実行するのは空想に近いと考えはじめていたからです。

しかし、平成 23 年 3 月に発生した大震災とその後に携わった災害救援を通じて私の考えは変わりました。いいえ、健康や医療の根源ではなく、概念の普及、推進のすすめ方についてです。この間の経緯については前 2 章で述べましたが、繰り返して言いたいことは「平時行っていないことは緊急時にはできない」という単純なことです。健康である平時にしていないことを疾病になった緊急時には行えません。平時行うことはついつい現実妥協しがちです。なぜならほんの少しでも負担が増えることは誰もが嫌だからです。この壁をこえない限りセルフメディケーションは普及しないと思いました。どうも私はセルフメディケーションによって病気にならないよう、健康維持しようとしてきた感がします。セルフメディケーションによって達成されるのは「今の状態」というイメージで、いまひとつ魅力、インパクトに欠けることに気づきました。もう一段ステップアップすることによって今よりもいや過去の同年代より高いレベルの生活が実現するならどうでしょうか。それは空想ではなく、理想です。そしてしようと思えば実現できるところまでできました。

(2) 加齢の原因

最近老化に関する研究が進歩してきました。老化と抗老化に関する研究をアンチエイジングと呼び、医療の最前線に進出してきました。生物には寿命があります。寿命と年齢は相関します。年齢には時間的なものと生物学的なものがあり、前者は変更することはできません。生まれてから 10 年経てば 10 才になり、20 才になれば成人になります。60 年経てば還暦と呼ばれ、やがて定年となり以後年を重ねていくのは時間的な年齢です。これに対し生物学的年齢は成人になるまでは時間的な年齢と平行するようですが、以後は微妙に違います。医師で健康アドバイザーとしても活動されている当 SMAC 理事の福田千晶氏は、「東洋医学では、女性は 7 年ごと、男性は 8 年ごとに、身体が変化する節目の年がくる」ことを検証し、成熟のピークを女 28 歳、男 32 歳とし、後の下降線カーブをどのように描くかが人生と著書*1 で述べています。

還暦を過ぎての同窓会では、同じ年とは思えない位の差が生じることを経験された方は多いはず。違いの因は栄養、環境などの外的条件と気持ちの持ち方などの内的要因が複合しています。人は細胞とともに衰えると識者は言いました。細胞は身体の内部にあり、この細胞の機能の衰えが生物学的年齢(バイオロジカルエイジ)の衰えに相関しています。衰えをチェックするポイントがいくつもありますが、筋力、ホルモン分泌能、骨密度、血管強度、神経反応などが指標になります。血液検査、尿検査、超音波等の検査によってほぼ正確に状態を把握できます。しかし、検査すなわち診断ではなく、医師は被検査者の生活背景を問診できくなどして総合判断します。信頼できる人間ドックでは慎重な評価、対策を説明します。検査をただけで何もいわれなかったから安心などと誤解しないでください。

(3) アンチエイジングとのドッキング

セルフメディケーションによって自分の健康を自分で守りましようと言ってきましたが、それだけでは夢がないと言われたことがあります。贅沢なことを言うなと思いましたが、確かに守るだけでは魅力に欠けるかもしれません。加齢に伴うホルモンや免疫機能の低下、有害な活性酸素などの蓄積に対して有効な手段はないでしょうか。物理的な年齢よりも若く、バイオロジカルエイジを下げるにはセルフメディケーションとアンチエイジングをドッキングさせることを提案します。これぞセルフメディケーションの理想とあってよいでしょう。

適度な運動と食の改善は健康維持に貢献しますが、さらに有効な手段としてホルモン療法、サプリメント療法、抗酸化物質の点滴療法などが実用の段階にきています。サプリメント以外は全て医療行為に入りますから一般の方が勝手に試すことはできません。サプリメントについても医薬品ではないといっても、種別、品質、用量、用法は医師、薬剤師の専門家と相談して使用されるべきです。コエンザイム Q10、グルタチオン、ガンマーオリザノールなど過去医薬品としての実績のある物質はそれぞれアンチエイジング効果が証明されています。赤ワインに含まれるポリフェノールが注目され、ブームになりました。最近ではぶどうや果皮由来のレスベラトロールが注目されています。これらはいずれも細胞壊死の原因とされる活性酸素と結合し、消滅させるといわれます。アルカリイオン水または水素水と呼ばれる水も含まれる水素が同じ役割をすることは証明されています。ただ、これは理論または実験レベルのことで飲んだワインが何億個もある生体細胞の隅々で効果を発揮すると信じるのは空想に近い夢です。

(4) 理想の実現は可能—柔軟な循環型相互支援社会

わずか1世紀前までは夢のまた夢とまで言われていた「百歳長寿」は射程距離に入りました。人間が生物体である以上「不老不死」は望めないものの、人

生 50 を倍増し、しかも後半半生を前半と変わらない健康生活を過ごし、健康寿命を全うすることは不可能ではなくなりました。しかし、幸せは歩いてきません。理想は天から与えられるものではなく、夢を追いながら、各人の日ごろの努力が重なって実現するものなのです。そして、その結果は本人だけでなく家族、地域、国に大きな利益をもたらします。医療、介護に使う莫大な費用の一部を予防、健康維持に振り向けることにより医療資源を有効活用し、雇用を促進し、無駄な経費の削減が実現します。

私の手許に 1996 年の毎日新聞の記事があります。「橋本行革ビジョン」が 21 世紀の高齢社会のピーク時においても、国民負担率を 45~50%に抑えようということに福祉現場を体験した記者が疑義と反対を記したものです。当時病院の薬剤師だった私は、この記事が的確なことを知り、どうすれば超高齢社会を快適に暮らすことができるか考えて、あるプランをつくりました。その後歴代の政府は社会保障費の抑制に躍起となってきましたが幸福な社会は実現するのでしょうか。先の図をもう一度みてください。16 歳と 72 歳を結ぶ線をひくと、上の期間が多いことが分かります。下段のように人生を 3 分して、恩恵を受ける期間(前期 0 歳~20 歳、後期 60 歳以後)と社会活動と奉仕期間(20 歳~60 歳)に分けます。人生は平均 80 歳になりましたから、平均すれば 40 年ずつではほぼ同じです。

私のプランでは 20 歳から 60 歳までの 40 年間に 20 歳までの借りを返して、60 歳以後に受ける恩恵の分を蓄えましょうということです。後半の部分はそれほどきちっときめる必要はありません。なぜなら 60 歳を過ぎても急に衰えるわけではないことは図が示しています。むしろ身体活動を持続することが下降線にブレーキをかけます。先輩にあたる 80 歳を超えた要支援の方へ社会活動と奉仕を週 2 日ほどしていただくことによって循環型社会が実現します。当時は地域小単位として人口 1000 人位を想定していましたが、現在の地域創生、地域包括ケアの動きをみると 10,000 人規模が適切かもしれません。大事なことが後になりました。このようなシステムを動かすとき評価をすべて金銭に換算して行ってきましたが、果たしてこれは適切なのでしょうか。お気づきのように、人生において時間という尺度は全ての人に共通です。平均ラインの上にいる青年期、中年期は金銭的に余裕がない方も多いでしょう。しかし、週単位、月単位、季節単位なら一定の時間を提供できるのではないのでしょうか。1 時間単位として貯蓄し、介護を受ける時に受け取るシステムは電算機によってそれほど困難ではありません。裕福な方というより、専門性や特殊技能によって社会貢献するのが適切な方には金銭換算による貯蓄も可能な柔軟性も兼備するのがいいのではないのでしょうか。

(5) PPK 反対—姨捨伝説を復元させるな

平均寿命と健康寿命の差を縮めるためさまざまな施策を講じるのは理解できません。一方お年寄りや中年の方の中に、よく PPK(ピンピンコロリ)が理想という方がいらっしゃいます。人に迷惑をかけたくない—ご自身が介護経験を長くされた方、自分が介護される身に置き換えて—その気持ちはわからないでもないですが少し違和感があります。極論を言えば、「他人に頼る人」を排除して住みよい社会ができるのでしょうか。この国には多くの教訓を秘めた昔話・伝説があります。中でも浦島太郎と姥捨山は怖いほど現代に通じる点があります。浦島は認知症の典型です。長期間、慣れ親しんだ環境から離れると復帰しても識別、認知することができなくなります。玉手箱の煙は時間空間を一挙に縮めて本人の存在を否定する残酷体験ではないでしょうか。姥捨て山は老々介護と閉鎖社会における経済問題です。限られた地域社会で種の生存を継続するためには話し合いで残酷な手法を公認してしまいます。私が PPK に異議を唱えるのは、自己選択またはその黙認による解決は伝説の警告に答えていないと思うからです。

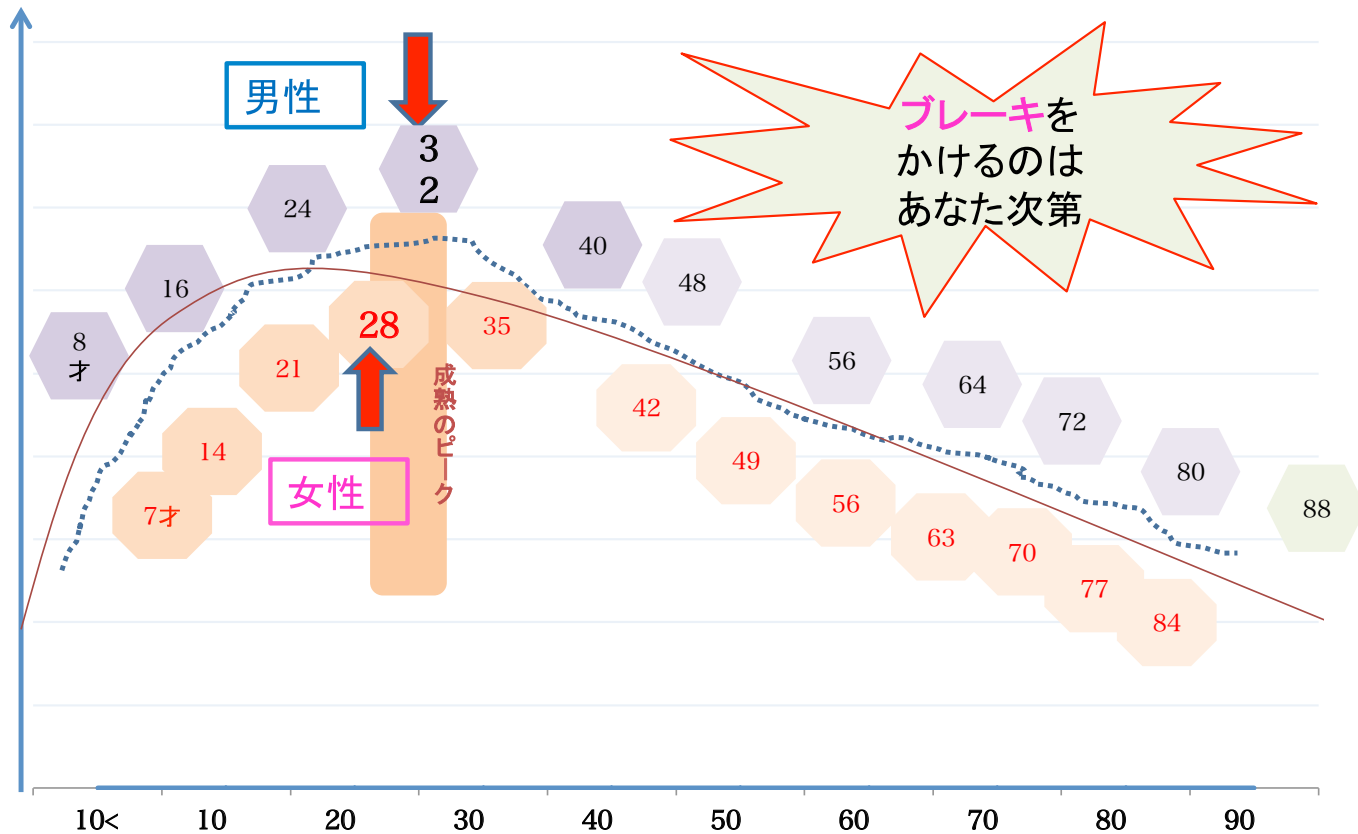
現代の科学技術と叡智をもってすれば、循環型社会は実現可能です。ひとりひとりが人生を考え、今自分ができる範囲で介護を求める人に補助をすることでサイクルが回ります。技術革新による情報、設備、機器を活用することと調整を図る政策が鍵です。セルフメディケーションはそのための基礎工事と考えて頂き、全ての国民が「学問のすすめ」と同じに学び、実践すれば理想が実現するでしょう。

*1 福田千晶監修：「7の女、8の男—節目年齢に負けない34のトラブル回避術(2013 新潮社)

*論吉「学問のすすめ」との接点

論吉の主張の根幹は独立の精神です。5編は当時の慶応社中で学生向きに説いたものだが、文明はその国の国民の独立の気力にかかると檄をとばしている。文明の形態が整ったとしても、国民がそれを守り、育てる気概がなければそれはかえって無用の長物になりかねないと警告し、中流知識人の自覚と行動を促している。文明の形態を社会保障制度と読み替えるとよくわかる。

活動・活躍エネルギー



福田 千晶: 7の女8の男(新潮社)より