

## 健康寿命・平均寿命と認知症

生物(せいぶつ・いきもの)には寿命があります。天寿の全うの仕方はいろいろですが、願わくば、誰でも PPK(ピンピンコロリ)と逝きたいところです。PPK とまではいかなくとも、誰でも人生最期まで、できるだけ元気で健康でいたいでしょう。認知症ではジワジワと健康度が下がっていきます。このジワジワと弱っていく現象、すなわち老化現象(さらに進行すると老衰)について、3つの側面に分けて考えると理解しやすいと思います。すなわち、①内臓から弱っていくタイプ(内科・外科領域)、②足腰から弱っていくタイプ(整形外科領域)、③頭から弱っていくタイプ(精神科領域)、の3つがあり、1つだけの人もいれば、2つ・3つと重なる人もいます。老化現象が進む前から、自分はどのタイプに当てはまりそうかを検討し、できる限りの予防・準備に努めましょう。これには人生の早い段階から周りとは人生会議を重ねることも含まれます。人生会議に取り組むことで、意外と生きる気力が湧いてきて、旅立つ直前まで元気でいられるかもしれません。