

【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。いわゆる生命活動の他に、自分は最近、運命を含めて解釈しています。人それぞれに天寿の全うの仕方がありますが、コントロール可能な場合もありますし、コントロール不能な場合もあります(可能：不能の割合は、3：7の人もいれば9：1の人もあります)。

コントロール不能な期間が長くなるのを誰も歓迎はしません(例えば徐々に健康度が低下する慢性疾患や進行性疾患、あるいは回復困難な後遺症、あるいは意思決定できない状況下での延命治療)。願わくは、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、できるだけ健康度を高く保っていたいところです。

認知症ではジワジワと健康度が低下していきます。健康度が低下する現象について、3つの側面に分けて考えるとわかりやすいと思います。すなわち、①内臓から低下するタイプ(一般身体科領域)、②足腰から低下するタイプ(整形外科領域)、③脳から低下するタイプ(認知症領域)、の3つの側面があり、1つが関連する人もいれば、2つ・3つが関連する人もいます。自分はどのタイプに当てはまるかを検討し、自分が弱いところは維持・改善、自分が強いところは伸ばしていきましょう。そうやってできる限りの予防・準備に努めるのが健康寿命の延伸です。

どれだけ頑張っても寿命はあります。人生の早い段階から周りの大切な人たちと人生会議を重ねましょう。こうして真摯に向き合うことで、意外と生きる気が湧いてきて、旅立つ直前まで元気でいられるかもしれません。