

# 高齢者の生きがい

山本孝之

## 一 はじめに

私達が与えられた命は、まことに短くはかないものですが、然し、やるべきことはしっかりとやりとげて生命の尊さを知ってから死を迎えたいと願うのは、私だけではないでしょう。

## 二 高齢者の生きがい



仕事ひとすじに働き続けたり、子育てに熱中する時期が過ぎた時、何が生きがいとなるのでしょうか。

### イ、在宅老人の生きがい

イギリスやアメリカでは奉仕活動を目標とされることが最も多く、中国では社会貢献と家族が、韓国では子供が第一の生きがいとなっております。

国内でも高齢者の生きがいは、所によってさまざまです。沖縄では家族が第一で、次いで友人が生きがいとなり、血縁地縁の絆の強さがよく現れています。四国の香川県では第

一位は信仰でして、友人と家族がこれに続き、神奈川県では旅行を生きがいとする人が最も多く、次いで読書や娯楽となり、専ら本人の楽しむことが中心となっております。

### ロ、施設老人の生きがい

老健ジユゲム、軽費老人ホーム若菜荘、特養さわらび荘の入居者約二百七十名の生きがいについて調べたところ、生きがいの全くない人が一八・九%もあり、全国の在宅老人の平均（七・五%）の約二・五倍も多いことが分かり、私達は大いに反省させられました。

施設老人の生きがいの内容は、第一位が友人で、続いて役割、趣味などでした。

二十年位前に、山本病院とさわらび荘の利用者約二百名について生きがいを調べたことがあります。彼らの九十%以上が、家族を第一の生きがいとしてあげていました。ところが今回の調査では、はっきり生きがいがあるとされた人でさえも、家

族を生きがいとしたのは、わずかに五%でした。

お年寄りは、子や孫の成長を楽しみとし家族を生きがいとしたいのに、それを諦めさせるような大きな変化が、この二十年の間に起こったためではないでしょうか。

経済の国際化が進んで、外国で働いている子供さんが増え、お孫さんの多くも海外にいることも関係しているかも知れないが、それ以上に、高齢者のお世話があまりにも大変なので、家族に負担をかけては申し訳ないと感じていたためではないか。

「百歳まで生きたいですか」との質問に、「みんなに迷惑をかけてまで長生きはしたくない」と殆どの老人が答えられますが、家族を生きがいから外したのも、同じ理由からではないだろうか。

## 三 生きがいと健康

生きがいの有無が健康に及ぼす影響について調べました。

先づ、はっきりと生きがいを持つ

ている五十六名（A群）と、全く生きがいのない五十一名（B群）を施設老人二百七十名の中から選り出し、三年間その経過を観察しました。尚、両群の平均年齢はほぼ同じでした。

### イ、免疫能



三年間の死亡者は、生きがいのあるA群ではわずかに一名（一・八%）でしたが、生きがいのないB群では七名（一三・七%）で、死因はいずれも肺炎でした。

細胞性免疫では、年をとるとともにCD4/CD8比とPHA幼若化率が下がるものですが、B群ではA群よりもはっきりとこれらが低下していました。

血液中のリンパ球が少なくなるとともに死亡率が高くなりますが、B群ではA群よりもリンパ球数が明らかに少なくなっていました。

悲しみや無気力などは免疫力を弱めて、感染症や癌にかかりやすくなりますが、生きがい喪失も免疫を低下

させることが明らかとなりました。

### 口、頭部CT所見

二十歳を過ぎると毎日平均十萬個の神経細胞が死んでゆき、脳は徐々に萎縮しますが、両群の頭部CT所見を比較したら、B群ではA群よりも脳皮質の萎縮が著しく進行していました。



### 八、脳波

年をとるとともに徐波( $\theta$ 波)の出現量が増え $\alpha$ 波が減りますが、両群の脳波所見を比較したら、B群では明らかに徐波が多く $\alpha$ 波が少なくなっていました。

以上のことから、生きがい喪失が免疫と脳の老化を促進することが判明。まさに「生きがいを失う時老いる」ことが実証されました。

### 四、生きがい喪失理由

B群の人々が、生きがいを失った原因は、病苦(八一・八%)が第一で次いで、役割なし(九・八%)、友人なし(五・九%)などでした。

そこで両群の病歴を調べたら、と

もに第一位は脳血管障害で、第二位は骨折でした。

ほぼ同じ病歴なのに、なぜ生きがい保持に差があるのか、その理由をはつきりさせるために、更にいろいろな角度から両群の比較を行ったところ、次の三点で大きな差異がみられました。

### イ、脳血管障害

A群では脳血管障害の病変が左脳に多く、B群では右脳に多かった。血管性痴呆でも病変が右脳にあると、精神症状が強く抑うつになりやすく予後の悪いことを、私達は日頃経験して居ります。

A群にも少ないとは言え右脳に病変のある者がいたのに、彼らはなぜ生きがいを失わなかったのか。同じストレスを受けてもその受けとめかたで、健康への影響が違うものから、彼らの性格に差があるのではないかと考え、病前性格について調べました。

### 口、病前性格



A群には、明るく楽天的で交際の広い同調性の性格が多く、B群では、無口で気むづかしくつきあいの狭い

内閉性と、臆病で人にとけこめない神経質性の性格が多かった。

### 八、離婚

B群には離婚経験者と生涯結婚しなかった人が多かったが、A群には一名もみられなかった。

以上のことから、内閉性、神経質性で人づきあいのうまくない人の右脳に脳血管障害が発生すると、生きがいを失いやすいことが分かった。

### 五、生きがいの再発見

心身の老化を遅らせ健康で長生きするためには、生きがいを持って暮らすことが必要だから、生きがいを無くした人には、もう一度生きがいを見出してもらわなければならないが、そのためには先づ、大自然の中に身を置き、鮮やかな緑の中で青い空を眺めながら、小鳥のさえずりに耳を傾け、生かされる喜びをしみじみと感じてもらうことが第一です。

次に、人は幾つになっても、自分の力を必要とする人のいることが、生きる支えとなります。

たとえば、寝たきりやボケでも、今でもできることでまわりの人に役立つ働きを探し出してやっていたことが生きがいとなります。

### 六、生きがい喪失予防



生きがいを失う最大の原因は病苦ですから、脳血管障害と骨折を起こさないように注意すること。

次に、目が覚めたら、今日は誰の役に立つ働きをしようかとか、誰と楽しく遊ぼうかとか考え、たった一回きりのやり直しのきかない今日を有意義に過ごすこと。

最近の調査によると、夫が家にいるのが、最大のストレスだとのこと。夫は丈夫で留守がよいとか、濡れ落葉なんて言われないうために、男も炊事、洗濯、アイロンかけなどすべて自分でできるようにして、家族に余分な負担をかけないようにしましょう。