

横須賀版は毎週金曜

横須賀版/No.781 2022年(令和4年) 6月24日(金)号

いくつになっても年齢を感じさせない元気な人たちがいます。いつまでも若々しく、人生を楽しむ秘訣を聞きました。

いきいきシニア「元気の源」は

OverAge 若さの秘訣

世界屈指の長寿国 日本。しかし、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指す「健康寿命」は74.1歳と、平均寿命との間に約10歳の差が生じている。「この差を縮めたい。健康寿命を延ばしたい」と、アクティブシニアの旗振り役となつて自らも健康づくりに率先して取り組む医師がいる。中島内科クリニック院長の中島茂さん(米が浜通在勤・74)だ。その秘訣は仕事にやりがいを見出し、趣味を全力で楽しむことだという。



中島内科クリニック 中島茂院長

仕事も趣味も、生涯現役

「〇〇さん、中へどうぞ!」。米が浜にある中島内科クリニックには、明朗快活な声が毎日響く。救急医療センターを除いた多くの医療機関が休診となる土・日・祝日、年末年始もほぼ365日外来を受け入れ、同センターが混雑すると、長時間待たねばならない急病人の苦痛を少しでも減らしたいとの思いから始めた取り組みだ。「患者さんの喜びが私の喜びで、仕事のやりがい。少しでも健康寿命延伸と地域医療に貢献できれば」「動機は不純な方がいい」

2003年に開業したクリニックは、来年20周年を迎える。これまで診てきた糖尿病患者は1万人超。診察以外にも、ウオーキングや体操による運動療法、薬膳ランチや料理教室といった食事療法の催しを企画して、治療と予防の両面からアプローチを続ける。

また、通院が難しい患者のための訪問医療にも注力。看護師と2人3脚、時には自慢の健脚を活かして自転車で巡回することも。さらに、身体だけでなく、心理面のケアも重要と考え、「医療・介護・結婚・人生相談室」を開設。家族の介護や結婚など身の上話に耳を傾けて助言を行う、いわば「現代の赤ひげ」として親しまれている。

経験則からのモットーは、「動機は不純な方がいい」「プラダ・ウィリー」症候群として、また古希を超えた

「必ず肥満糖尿病となる遺伝子異常の女性患者がいた」と振り返る。冷蔵庫の物を何でも食べてしまいがち、食事コントロールが困難。どう指導してもなかなか改善しなかったが、ある日を境に食事に気をつけるようになり、数値も正常に戻った。聞けば好きな人ができて、その人のために痩せたいとの思いが突き動かしていたという。「すなわち生活習慣病は遺伝子を乗り越えることが可能。正攻法より不純な動機の方が案外うまくいく」と話す。制約だらけにして楽しみを失っては、正しい食生活も日々の運動習慣も継続は難しいというのが持論。提唱する医師として、また古希を超えた

「一人として実践する。隆々たる筋肉が元気の証」

毎朝の腹筋・腕立て伏せ・スクワットは欠かさず、自宅で太陽と海に向かって約1時間。鍛え上げられた筋肉はその賜物で、「好物は肉」と笑う。過去の自分より劣らぬようにと、定期的に写真に収めては名刺裏に印刷して己を鼓舞。「先生に負けていけない」と発破を掛けられる患者もいたのは嬉しい誤算だ。

他にも読書やヨガ、ピラティス、タンゴ、社交ダンスなど幅広く嗜む。思い返せば高校時代はハンドボールに熱中し五輪をめざしたこともあったが、怪我で断念。その後は数々のマラソン大会に出場して3時間30秒の好記録を出し、社交ダンスで出会った妻とはA級まで昇格した。「趣味や生きがい、夢を持つことは大事。幸福感の高まりは健康寿命にも影響する」

老いをどう生きるかは、人生をどう楽しむかということ。大勢の患者を抱えた仕事も、たくさんの趣味もすべてが生きがいになっている。