



おすすめの一冊

日野原重明『生きかた上手』

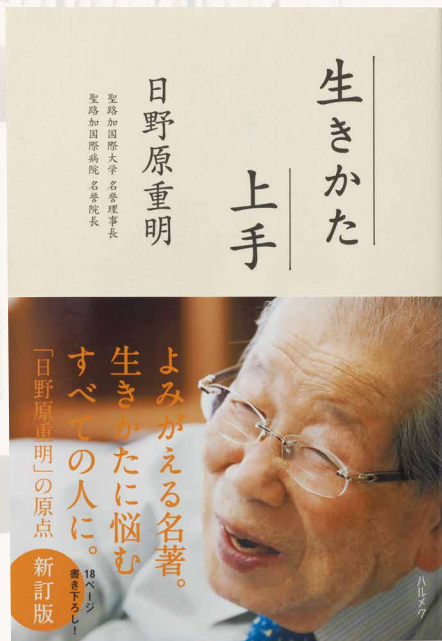
厚

生労働省の2024（令和6）年7月26日の発表によると、日

本人男性の平均寿命は81・09歳、女性の平均寿命は87・14歳と3年ぶりに前年を上回り、しかも100歳以上の人口総数は60年前に比べ約600倍の9万2139人だそうです。まさに人生100年時代の到来です。かくいう私も79歳の高齢者であり、過去にいくつかの病を患いましたが、幸い適切な治療や家族の協力のおかげで、なんとか健康に病院勤務をしております。

そんな訳で今回は、高齢社会をいかに健康に生き抜くか、そのコツを探るべく、聖路加国際病院名誉院長の（故）日野原重明先生が100歳の時に執筆された『生きかた上手 新訂版』を紹介させていただきます。

先生は「健康とはからだではなく、心が健やかであることです」というモットーを中心に、第一級の臨床医としての豊富な医学知識を基に「いかにし



生きかた上手 新訂版
日野原重明 著
ハルメク

て上手に長寿を全うすべきか」について、そのコツを医療従事者のみならず一般の方々に対しても、わかりやすく述べられております。

本書は、「Ⅰ. 何事もとらえた次第」「Ⅱ. 長生きはするもの」「Ⅲ. 寄り添って生きる」「Ⅳ. いきいきと生きる」「Ⅴ. 治す医療から癒す医療へ」「Ⅵ. 死は終わりではない」と6章に分かれています。

第Ⅰ章では「健康とは、健診数値に

安心することではなく、自分が健康だと感じることに。必ずしも検査データに一喜一憂する必要はなく、数値に振り回されないのも生きかたのコツの一つ。例えば病人と判定されても、我々はいきいきと生を全うすることが可能。健康であることと、内的に健康感を持つていることは別であり、この点医者を含め我々はつきり認識すべき」と述べ

木口 一成

きぐち かずしげ

1971年慶應義塾大学医学部卒業。1995年聖マリアンナ医科大学産婦人科助教授。2006年同婦人科教授。2012年東京都予防医学協会検査研究センター長。2022年日本鋼管病院人間ドック・健診センター長、東京都予防医学協会検査研究センター学術顧問。専門は婦人科腫瘍学。現在は婦人科がん検診、人間ドック・健康診断の普及に努めている。

ておられます。また、生活習慣病の命

名者である先生は第Ⅳ章で「病気の根は、めいめいの若い頃の過ごし方であり、健康には、何よりも良い習慣が欠かせない。まずは今日の一步を踏み出すことから始める」、さらに第Ⅵ章では「人は老い、病が増える頃になり、ようやく命に限りがあることを自覚する。健康を失って初めて、生と死を深く考えるようになる。いついかなる時も、死に備えねばならない。だからこそ、寿命から逆算して減ってゆく人生の残り時間を惜しみ怯えるのではなく、また新たな一日を迎えられることを感謝の念で臨みたい。そうすれば、いきいきと潔く、今日という日を生きられる」と述べておられます。

まさに老後の人生を生き抜くための具体的な方法を示唆する一冊でした。人生100年時代を健やかに生きようとする皆さまに、本書をご一読されることをおすすめいたします。