

八十歳から広がる世界

島健二

## まえがき

国家予算は膨張し続け、毎年、国債を発行して歳出の不足分を補い、その借金は一千兆円を超えていると、マスメディアはその深刻さを報じる。これで、人々は将来に対し不安を抱き、財布の紐をしめての生活を余儀なくされる。その結果、GDPの大半を占める個人消費は伸び悩み、GDPの増加率が期待するほど伸びないといわれる。大企業は儲けているにもかかわらず、個人は景気の良さを実感できていないなど、なんとなく、閉塞感を感じながら生活している。そのようなことで、この閉塞感の一因は歳出の増加、借金財政にあるということになる。この歳出の増加は人口の高齢化による社会医療費の増加が大きく関与しており、この増加は歯止めがかからず、ここしばらく増加し続けるだろうと公言されると、それは困ったことだと思いつつ、高齢者人口の構成員の一人である年寄りとしては、皆様にご負担をおかけし、何か申し訳ない気持ちになる。確かに、かつての高齢者と比較すると、数も増えたが、医療、介護に

において、より手厚くもてなされ、それだけ費用もかさむというものである。ありがたいことであるが、「金がかかる、かかる」と言われると、申し訳なさに肩身の狭い思いもする。

高齢者が高速道路を逆走して事故を起こし、何人かの死傷者が出た。ブレーキとアクセルを踏み違え、車は病院待合室に突入し、待合室にいた見舞客が死亡した。集団登校中の児童の列に車が突っ込み児童を死傷した。——これらは、最近、マスコミに報じられた高齢者がらみの交通事故のほんの一例である。テレビや新聞で報じられる交通事故のニュースに接するたびに、高齢ドライバーが加害者ではなかったかと気をもむ。高齢ドライバーの事故が重なり、免許証返上の動きや、高齢ドライバーの条件付運転許可など、公的な処置も講じられようとしている。高齢者が、何か有害な存在として社会一般に受け取られていることに、その構成員の一人として申し訳なく、やや肩身の狭い思いを抱きながら日々を送っている。

傘寿さんじゅを超えた高齢者は全員、あの太平洋戦争の戦中・戦後の劣悪な生活環境を生き抜いたつわものたちである。成長期の少年・少女は栄養失調気味で身体の発育は少々遅滞したが、精神的にはあの苦境を乗り切り、銃後の守りは引き受けたとさえいったたたかさを身につけていたはずである。厄介をかけるのではなく、何か少しでも社会のお役に立つ存在になって、なんとなく感じる肩身の狭さから解放され、多少は胸を張ってまだ見ぬ第四の人生に移っていき

たいものである。

ところで、八十歳を過ぎると、心身機能が右肩下がりに急峻に低下するものなのであろうか。老人医学の教科書には、一般的にそのように記載されている。それは一般的にちゃんとした実験結果から導かれた結論でなく、特に負荷をかけずに生活してきた人々を対象にした専門家の *general consensus* として導かれた結論が多い。

実験対象は一人であるが、八十歳を過ぎて、その真偽を正してみたいと、実験的試みの結果を以下にまとめてみた。結論的には、人間の体はそれほどひ弱なものでなく、軽く負荷をかけることで、右肩下がりの勾配を緩やかにも、時にはそれを一時的に止めることすらできるのでないかと思える結果であった。おんぶに抱っこに抱っこの気持ちから脱却し、おんぶだけ、あるいは抱っこだけの生活に、さらに進んで、少しでも自分の脚で歩くことができれば、それはそれで、十分、社会のお役に立っていることになる。苦難を乗り切った体験を思い出し、もうひと頑張り頑張ってみようではありませんか。

## 目次

まえがき 3

### 第1章 八十歳の身体 11

#### I 八十歳のマラソン歴 12

一 八十から始めた長距離走の新たな練習法 12

(一) トレーニング法変更のきっかけ 13

(二) 糖尿病患者さんと走る——血糖値データ収集 18

二 走る理由 22

三 運動は魔法の杖 25

#### II 八十から知る体の変調 29

一 こむら返り 29

二 快便の変調 34

三 眼のトラブル 38

四 夜間頻尿 44

五 めまい 49

六 晴天の霹靂 53

## 第2章 八十歳の頭 61

### 八十から始めた家庭教師 62

一 点取り虫、何が悪い 63

二 昔と変わった教科書の中身 66

(一) 社会科(歴史)——太平洋戦争、実体験の社会科 66

(二) 理科——レベルの高さに驚く 72

(三) 英語——英語教育の変化に今昔の感 76

三 睡魔との闘い 80

四 スマートフォンの功罪 81

五 私にとっての家庭教師の効用 84

(一) 生きる目標を得て精神構造に変化が 84

(二) 脳トレ 86

(三) 常識を豊かに、正確に 91

(四) 発声訓練 93

六 家庭教師のあるべき姿 94

### 第3章 八十歳の心と精神 101

#### 八十からの大学院生 102

一 藤原道長の糖尿病と終焉の姿 104

(一) □渴、多飲 105

(二) 胸病 107

(三) 視力障害 108

(四) 終焉 111

二 医者之眼からみる源氏物語 117

(一) 平均寿命と無常観 117

(二) 桐壺更衣の死 120

(三) 夕顔の死 126

(四) 柏木の死 132

三 テクスト論 137

四 チョーサー、そして英語史 142

第4章 八十歳からの生き方 157

I 八十から変更した講演準備方法 158

八十からでも味わえる知るよろこび 160

II 八十から始めた趣味 176

一 転倒予防のための太極拳 176

(一) 高齢者の転倒 176

(二) 養生太極拳 181

二 花より団子——コンテナ栽培の家庭菜園 184

あとがき 191

## I 八十歳のマラソン歴

### 一 八十から始めた長距離走の新たな練習法

六十三歳でフルマラソンに挑み、その後毎年走り続けてきたが、ホームコースにしていた吉備路マラソンの開催が中止になったこと、また古希こきになったことで、ハーフマラソンに切り替えた。その後の数年間はハーフマラソンに限っていたが、地元徳島でマラソンが開催されるようになったこともあって、今は、ほぼ毎年フルマラソンを走ることになっている。七十歳でサブ四が無理になり、八十一歳でサブ五がややしくなってきた。当然のことながら、加齢とともに記録は悪くなり、八十歳を越えると、その凋落ぶりは判然たるものになりつつある。加齢とともに記録が落ちるのは我々のようなアマチュアばかりでなく、プロのアスリートにもみられる。男子の年代別フルマラソン世界記録をみると、加齢の影響はプロでも、我々アマチュアより五

年遅れの八十五歳から明らかになるようである。

## (二) トレーニング法変更のきっかけ

二〇一五年、八十一歳での「とくしまマラソン」では、所要時間もさることながら、最後の二キロの緩やかだったことはこれまで経験したこともないほどで、ゴール手前の二〇〜三〇メートルの緩やかな下り坂、走ればつんのめって転倒しそうになり、歩いた。走り終えて、これはやはり加齢による機能劣化によるものと思う気持ちを はつきりと自覚した。しかし、それはそうなのであろうが、トレーニング次第でこの劣化はわずかでも食い止められるのではないかという気持ちも、心の片隅にあった。数日後、マラソン仲間との打ち上げの会で一杯飲んだ勢いもあって、ちゃんとトレーニングをして来年はあのしんどさを若干でも軽減し、もう少し余裕をもってサブ五を達成してみたいと大見得を切ってしまった。

そのこともあって、新たなトレーニングプランに従ってトレーニングし、新たな目標に挑戦

\* サブ・アマチュア・マラソンランナーは目標記録時間が三時間台、四時間台を、それぞれサブ四（四時間未満）、

サブ五（五時間未満）とよく表現する。サブは英語のsub（下）に由来。

してみようと心に決めた。新しい練習メニューは、本番間際に、ばたばたと走り込むのではなく時間をかけて徐々に走行距離を伸ばし、直近の二、三ヶ月に月間二五〇〜三〇〇キロ走り込むというものである。これまでは毎朝五キロ、休日に一〇〜一五キロ走り、月間一〇〇〜一五〇キロ程度の練習量であった。普通のサラリーマンにとっては時間的にこれが精一杯で、これまで、ほぼこの程度の練習量で大会に参加していた。

その年から勤務が週一回になって、時間的に余裕ができたことと、ランニングウォッチ『ガーマイン』（一キロごとのラップが自動的に表示され、また、その日その日の記録が蓄積できるなどの機能がある）を入手し、トレーニングの量・質ともに計画的に実施することが可能となったのも、新トレーニングメニューをこなすのに追い風となった。そんなこともあって、この年（八十二歳時）の一月〜三月は予定通り、月間二五〇〜三〇〇キロの走り込み量が達成できた。また、一キロのラップも平均六分三〇秒未満で、意識的でないにもかかわらず、ややスピードアップしていることも分かった。四月になって三五キロ走った際の途中ラップは、三時間一分であったが、これなら四二・一九五キロも前年を上回り、それなりのタイムでゴールインできるという予想も立った。その年は募集人数も一万五千人と前年より五千人増となった。例年のごとく、職場の世話人に登録手続きを依頼していたところ、申告の予想タイムは前年度と変わらなかったに

もかわかわらず、ゼッケン番号はA三二八〇と、三時間〜三時間三〇分の記録者のグループ内に登録されていた。これはスタートライン近くでスタートすることができ、そのためスタートの号砲からスタートラインを通り過ぎるまでの時間が短くなるということ、それだけ、正式の走行時間は短くなる。

正式記録は号砲が鳴ってからゴールラインを過ぎるまでの時間で、実際に要した時間（スタートラインをまたいでからゴールラインに達するまでの時間）ではなく、順位や制限時間もこの正式記録時間で決められる。一万人を超すような大会になると、スタートの号砲がなって、最後尾のランナーがスタートラインを過ぎるまでに、スタート付近の地理的条件によっては二〇〜三分もかかることがある。我々のごときアマチュアの一般ランナーは常々この不合理的な所要時間の決め方に不満を持っていた。今回はなぜかゼッケン番号が予想していたものより小さく、スタートラインに比較的近いところからスタートでき、正式記録四時間三五分〇四秒、ネットタイム四時間三三分二三秒と、その差は一分三〇秒ほどで、その幸運に感謝した次第である。ただ、スタートしてしばらく経つと、B、C、のゼッケンのグループに一人Aゼッケンが混じっているという形になり、実力不相応なゼッケン番号に内心忸怩たる思いをしながら走ることとなった。

西条大橋を走っていた時（二三〜二四キロ時点）、後ろから追い抜いていったランナーに「健脚ですね。おいくつですか」と声をかけられ、「天皇陛下と同学年です」と答えると、驚き声で「お元氣ですね！」とほめられ、「これならサブ五是達成できそうですね」と励まされた。「そう願っています」と応じると、「では頑張ってください、お先に」と言われて、別れた。その後、走りながら、自分が高齢者らしいことがどうして分かったのだろうか、訝しく思<sup>いぶか</sup>った。帽子からのぞいていた白髪で分かったのだろうか、それとも老人の走り方になっていたのであるか。二三〜二四キロ時点ではキロ六分三〇秒前後で走っていたので、とぼとぼという走り方ではなかったであろうに……と、未だ謎は解けていない。

記録は、トレイニングを積んだことで、老いの衰えを凌駕することができるならこのぐらいと予想していたものに近かった。その意味で、自分の作業仮説が証明でき、大いに満足した。日々のトレイニングで、一〇キロ、一五キロ、二〇キロ、二五キロ、三〇キロと距離を伸ばして、その時々々のタイムを記録したが、一〇キロを六〇分以内で走ることができるのが分かり、トレイニングの効果を実感した。

なんととはなしに、トレイニング効果のあることを実感しながらトレイニングにいそしんだ。しかし、トレイニング量を増やしながらも、少々負荷をかけすぎて、運動器に故障が生じない

## 第4章 八十歳からの生き方

## I 八十から変更した講演準備方法

講演に際して、これまでは使用するスライドを話す順に並べ、各スライドで何を話すか大体決め、スライド一枚一分強の割で枚数を用意して本番に備えていた。一週間前ぐらいから用意したスライドの順番を憶えて、本番では演台に用意されている時計を見ながら、ほぼ予定時間通りに終了していた。しかし最近、特にスライドをあまり使わない講演などの際、程よく予定時間内に終わるかどうか、さらに、内容的にも重複せず、またもなく話せるだろうかと気にかかるようになってきた。老大家が滔々しちちうと話し、予定時間も気にする様子もなく続け、時間が超過して司会者や主催者が困り顔で目配せし合っているという風景に時々遭遇することがある。大概そのような場合は話に繰り返しが多く、しまりがなくなってくる。聴衆も、「次の予定があるのに」と思ったりするが大家に失礼と思い、そわそわするが席には着いている。多くは老大家であり、現役世代の演者にはそのようなことはほとんどない。自分も高齢者になっ

た今、そのような無様なことだけはすまいと自戒する。すると、くどくどしい話にならないか、うまく時間内に終わるかが、ますます気になるようになる。

高齢者には一般的に些細なことが気になり、そのことからなかなか解放されず思い悩むという好ましくない性癖がある。ひどくなると、それが気になって眠れないなどということが起こってくる。私も八十歳過ぎたころから、このような状態になりつつある。講演を引き受けたものの、時間内に納得のいく話ができるだろうかと思ひ悩み、講演の日時が近づいてくると、講演を引き受けねばよかったのにと講演を引き受けたことを後悔さえするようになった。人前で話すのが嫌いという性ではなかったのだが、この精神状態の変化には、ちょっと困ってしまった。何ヶ月も前に講演を依頼されるので、つい後のことは考えず気軽に引き受けて、後で悩むという状態である。そこでなんとかせねばならないと考えたのが、ちゃんとした準備をしてあげば、気も落ち着くだろうという解決策である。二、三週間前に講演内容をあらかじめ文章化し、講演一〇日ぐらい前から暗記して講演に臨むという方式である。幸い高齢者には時間的余裕は十分ある。書いた文章を推敲することで話の重複も手直しでき、それを話すつもりで読むと必要な時間も大体計算でき、時間に合わせて分量を調整しうる。憶えるのは少々大変であるが、自分で書いた文章であるので一字一句間違わずとなると大変だが少々のずれは許容範囲内

であるとなると、それほど難渋することもない。これも認知症防止の一策と考えれば、一石二鳥の効用でもある。また、あらかじめ講演内容を書き上げて残しているので、講演後、必要ならいつでもちゃんとした活字に復活することができる。そのような方策で、二、三の講演を準備してみた。その一つを以下に記述してみる。

### 八十からでも味わえる知るよろこび

以下は、前述のような講演準備の仕方と準備した最初の講演で、四国大学教養講座での講演「知るよろこび」の内容を一部手直ししたものである。この講演は一年生の学生を対象に外部講師が行うもので、大学から依頼されその任を果たしたものである。講演の雰囲気を保つため、あえて話し言葉のままに記述することにした。

皆さんは子供のころ、何か冒険的なことをしたことはありませんか。山の向こうはどんな所だろう、いつか調べにいつてみたい、などと思ったことはありませんか。私は今でもはつきりと覚えていますが、川の向こうはどんな所だろうと思って、渡し舟に乗って一人で対岸まで行ったという冒険をしたことがあります。ここで、私の生い立ちを簡単にお話ししておいたほう

## あとがき

八十歳を過ぎたところからの出来事、それらに対する対応を思い出し、書き連ねてみた。その結果、それ以前の年代より、大きさに言って、多事多難になっていることがよく分かった。多くの出来事は加齢が原因で、いかんとも仕方がないが、それでも少々工夫しながらそれに対応している、心身の障害は多くの場合、その進展がわずかではあるが抑制され、何も手当てをせず、そのまま坂を転げ落ちる障害の速度や程度をいくらかでも減弱させることができるようである。心身機能の凋落が緩やかになれば、しばらくの間、ある程度ほぼ満足に、その日、その日が送れる。これで、医療費や介護費用が軽減できれば、少しは社会保障費の削減に貢献したことになる。

しかし、二〇一八年度の医療、介護、年金費用一二一・三兆円が、二〇四〇年度に一九〇兆円に、二〇一八年度のGDP比二一・五%が、二〇四〇年度二四%になるといふ巨額な支出を、

八十歳から頑張っただけでは抑えきれず、もつと若年からこれらの費用削減の努力が必要になってくる。国民一人ひとりがその気になって、ちよつと努力する必要がある。最も効果的な方策は、いかにしてメタボリック症候群にかからないかということにある。この病態は循環器疾患、糖尿病、高血圧などを介して中年期以後の人々の医療費増大の要因になるだけでなく、老年期の健やかな日々の生活にも黒い影を投げかける原因にもなっている。この克服はきわめて簡単である。体重を正常範囲、すなわち体型指数（体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値）を一八〜二四に、できればほぼ二二前後に維持すること。これには、適正量の食事摂取と日々の運動が必要となる。目標はきわめて簡単であるが、この達成は一般的にきわめて困難で、よく分かっているが、その実現は難しいということになる。毎朝、体重計に乗って体重を測定し、食事は腹七〜八分目に、一日歩行は一万歩と決めて達成すべく努力するというのはどうであろうか。人のことと思つて簡単に言うなどお叱りの声が上がると思うが、自分の健やかな老後のためのわずかな努力と思うが、どうであろうか。健やかな老後のための、積立定期預金のようなものである。人のためでない、我が身のためである。それで社会保障費のかなりの部分が削減できれば、人のため、特に、後続世代のためになる。私自身、これを目指してわずかに努力して八十五歳の今があるように思う。この状態を維持することが大変な負担であ

## 島健二 (しま・けんじ)

1934年大阪府生まれ。医学博士、徳島大学名誉教授。

1959年大阪大学医学部卒業。大阪大学医学部助教授を経て、1984年徳島大学医学部教授。日本糖尿病学会会長、日本臨床化学会会長などを歴任。

1999年同大学定年退官。同年川島病院名誉院長。

2000年徳島大学総合科学部人間社会学科入学、考古学を勉強後、2005年同大学院人間・自然環境研究科人間環境専攻修士課程に進み、英米文学を学ぶ。

2015年四国大学大学院国文学研究科にて源氏物語、チョーサーを学ぶ。

主な著書に『定年教授は新入生』（集英社）、『きらめく定年後—あれもこれもできる幸せ年齢』（論創社）ほか。

---

## 八十歳から拡がる世界

---

2019年1月10日 初版第1刷印刷

2019年1月20日 初版第1刷発行

著者 島健二

発行者 森下紀夫

発行所 論創社

東京都千代田区神田神保町2-23 北井ビル (〒101-0051)

tel. 03 (3264) 5254 fax. 03 (3264) 5232 web. <http://www.ronso.co.jp/>

振替口座 00160-1-155266

装幀／野村 浩

印刷・製本／中央精版印刷 組版／株式会社ゲーツフィールド

---

ISBN978-4-8460-1780-4 ©2018 SHIMA Kenji, Printed in Japan

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。