



おじいさんと呼ばれて

(医) 江仁会耳鼻咽喉科タハラクリニック 田原 康彦
(山陽小野田医師会報 第15号より)

「なんで、ここのせんせい、おじいさんなん？」と、可愛い幼稚園女児の患者様に言われて、ハッとす。誰のことか？と、耳を疑うが、どうやら私の事らしい。母親が、手のひらで、そっとその子の口を覆う。さらに、先日、久々に長男宅を訪問した際、長男が孫に「おじいちゃん来たよ」と言うのを聞き、またも、誰や？と振り返る。やはり私の事らしい。孫がいるから、私は、おじいちゃんである。しかし、まだ、その呼ばれ方に私は慣れていない。昨年、年金事務所から年金給付について説明があるとの理由で呼び出された。少しずつ長く受給するか、もう少し待って毎月の受給額を増やすか迷いつつ説明を拝聴したが、最終的に当面、年金給付がないとの事。「年金は将来の若者を支えるための投資と理解して下さい」と説明されても理解困難である。それでもこれが、国の年金制度なのであるから心広い老国民は、誰かを支えるために掛金を払い続ける。本当は、将来を支える若者のためではないことを皆知っている。

良いこともある。「シニア割」である。映画館、レジャー施設の入場料や、スーパーマーケット、ドラッグストア、飲食店でも値引きがあったり、各種ポイントが付与されたりする。毎月15日には、家内がシニアカードを所有する私を買物に誘う理由が解明された。なぜだか15日は、「シニアデイ」の店が多い。そのポイントを使い先月、ドラッグストアで¥7,000のワインをゲットし大変得した気分になった。

高齢者の衰えは、足腰そして頭へと進むらしい。「歩かなければ、歩けなくなる」ので、日没前に診療が終了すると、近所をランニングしている。以前はダイエットのため江汐公園まで往復、公園外周の合計12km走っていたが、減量するどころ

か、帰宅後のビールが旨すぎて、さらにメタボ化。最近、近所を3~5kmこまめに走る。いろいろとコース変更して走るのだが、知っている方によく遭遇する。本来なら立ち止まり御挨拶すべきであるが、会釈して走り去る。この御無礼を、紙面上でお詫び申し上げます。実は、スマホにランニングアプリを搭載してタイム、走行距離、消費カロリー、走行速度を測定しているのである。これが、健康のバロメーターになる。体重減少で5.5分/km、体重増加だと6分/kmとなる。いずれにせよ鈍足である。俊足で「神戸ベイマラソン」2位実績のある娘には、「それ歩いてるんじゃないん!？」と、からかわれる。頑張りすぎると膝を痛めるので無理はしないと防御反応が出るのは、やはり、高齢者の証であろうか。

最近、山登りを再開した。防府西インター下車5分の天徳寺から登る岩だらけの「右田ヶ岳」(426.0m)、サビエル記念聖堂や県庁を眼下に見下ろす「鴻ノ峰」(338.0m)、登り口と終点が秋穂コミュニティセンターで、折り返しが国民宿舎あいお荘(ランチは車エビ)の「善城寺山~行者嶽」(151.0m)などは、お手軽ピクニックである。しかしながら山頂にハンググライダーの基地がある下関市豊田町「華山」(713.3m)の登山道(特に神上寺参道)の荒廃ぶりには目を覆いたくなるほど落胆した。子供たちが小学生だった折には、持久力、協調性に有効と信じ、春~秋は毎週、県内外の山に登っていたが、そのうち子の成長に伴い頓挫していた。私が10代の頃には、山登り、ランニングする人を見て、どうして疲れるために時間と体力を費やすのかと一笑に付していたのだが、大人になると事後の達成感、爽快感、翌日に残らない適度の疲労による精神的、肉体的な快適性を理解できるようになった。山中で虫、鳥、鹿、

猪、猿には出会うことがあるが、熊には会いたくないので、毎朝、山口新聞で県内熊出没情報を確認する。冬には、20～30歳代はスキーを、40歳代からはスノーボードに転向したが、コロナ禍で3年間お休みしていたので、そろそろスキーに戻ろうかと考えている。まだ、ウインタースポーツを引退する気はない。なぜなら最高の爽快感があり、私にとって仕事の緊張感を気分転換する為には必要不可欠であるからだ。

仕事では、毎日3つのとても暗い小さな穴を覗いている。患者様が「つまってない」と答えられても、耳垢塊、鼻ポリープ、扁桃肥大を発見することは日常茶飯事である。問診が不正確でも、見ればわかることの多い診療科である。一方、山口県には、全国的にも有名な3つの大きな穴がある。まずは、「秋芳洞」。県内最大の鍾乳洞で、百枚皿、黄金柱等見所が多く、秋吉台にエレベーターで上がることが出来る。クリスマスとバレンタインデーの頃には「光響ファンタジー」と言う光と音の祭典があり幻想的世界に誘われる。次に「大正洞」。コンパクトな洞ではあるが冒険感が強い。駐車場には、毎月第1日曜日に車好き（暴走好きではない）が集まる。私も大砲のようなマフラー

がついた車を乗り継いでいるので、端っこに駐車して、各種スポーツカーを眺める。もうひとつ「景清洞」。探検コースまでは、バリアフリーで車いすでも観光でき、時折、ジャズやクラシックのコンサートも開催される。いずれの洞に健脚の若者を案内する場合でも、今のところ支障のない脚力を持ち合わせている。

今年は10年ぶりに「第40回宇部駅伝」に新チームを結成して出場した。チーム平均年齢も上昇し、散々な結果であった。周囲を見渡して、私は最高齢出場者であったのではないだろうか？私の区間記録は宇部市医師会のN先生の次で密かに悔しかった。

山口県医師平均年齢は、52.5歳と全国一高いレベルであるが、全国開業医となると平均年齢は、60.2歳である。と言うことは私など中の上レベル、まだまだ、御爺様ではない。今後も向上心モリモリで、日々精進して、新しい知識を脳に定着させていく所存である。最後までお読みいただきありがとうございました。

追記、日本老年学会は、2017年、高齢者の新たな定義として75歳以上とすることを提案した。



大正洞

○推薦者のコメント○

何度読んでも味わい深いものがあります。タイトルはちょっと哀愁が漂っていますが、明日からの暮らしに役立つヒントが満載で、ほんわりと楽しい余韻が残りました。

[広報委員 岸本 千種]