

我ら「アラ・ロキ」(Around 古希)世代、ボチボチお国から勲章の一つも頂いても良い歳になりつつあり、健全な日常生活を心掛けているが一向にその気配は無い。……だからと言つ訳ではないが、この飛鳥時代の名残のような「叙勲制度」、人の必死の生涯に順位を付けるなんて滑稽といふ他無い、いつまで続ける積もりなのか、何とかして貰えないものか。

最近のお互いの関心事は何と言つても体・健康の事だ。毎年の「健康診断」の結果報告も、若い頃は殆んど無関心だったが、流石に40才を過ぎると、殆んどの者達は結果データのどれかに注意喚起の赤マークがついていた、特に「肝機能」に関するデータに話題が集中していた。酒の苦手な僕だったから、健康診断でも赤マークが全く無く、職場の仲間達から奇異の目で見られていた。

会社の健康診断・定年後の市の検診・人間ドック検診等・・半世紀に及ぶデータを全てパソコン入力し、5~10年単位でのデータの変化を興味深く分析しているが、「血圧」、「悪玉コレステロール値」、「血糖値」が60歳を過ぎてから徐々に上がっている(レッドゾーン迄には達していない)

数字的には特に悪いところは無いが、やはり一番気には体の「各所開口部」だ。自覚症状で言つならば、蟬の啼く様な「耳鳴り」、生まれつき弱い眼の「飛蚊症」、「白内障予備軍」、小便の「切れ」の悪さ(幸い

にも P S A 検査では異常は無かった)、そして「歯・歯茎」……等がしきりに気になる。昔から自分の生まれつきの弱点だと自認していた「歯・歯茎」は40歳を過ぎた頃から妙に神経質に歯磨き（電動歯ブラシ、歯間歯ブラシ、ウォータージェット）・手入れを欠かさず、1年に1度は基本的に歯・歯茎の定期健診を受けていた。定年後は更に念を入れ、半年に一度受診し定期的に大掃除をしてもらっている。良く考えれば虫歯の治療による数箇所の銀冠は殆んどが、30才台以前のもので、それ以降は神経質なまでの歯磨き・手入れで虫歯は全く発生しておらず（年をとると虫歯菌もやつてこないのか？）、若い頃の歯の不摂生・無頓着さを今更ながら大いに反省している。何とかお蔭で自分の歯が26本、他にブリッジによるもう1本、そして差し歯によるもう1本の合計28本の歯が元気良く今でも活躍している。

定年退職と同時に大学時代から吸っていた煙草をきっぱり止めた。今から思えば何て不経済で不健康な馬鹿な事を40年以上もやっていたのだろうと反省仕切りである。

さて表題の「健康寿命」だが、今の日本人男性の「平均寿命」は79歳（女は85・8歳）だが、我々の年代70歳の者の「平均余命」は15年だから、統計的には今のところ平均85歳までは生きていられるらしい。ところが最近はそのうちの平均7年間は寝たきりに近い介護・入院生活が待っていると書つことで、介護に頼らない自立的な生活が出来

る所謂「健康寿命」は我々世代では平均（78歳）だと言つ事になる・・・
残された年数は意外と少ないのだ。

一昨年私の父が亡くなつたが、享年98歳であったが。88才の時突然の脳梗塞で倒れ、軽い歩行障害・認知症を患つ身となり、以後自宅での介護生活、そして最後の1年は「転倒→大腿骨頸部骨折→寝たきり→嚥下障害→点滴チューブ→肺炎」・・・というお決まりコースによる病院での最後となつた。9年間の自宅での介護は大変だったが、世によく言つ介護地獄に迄は陥る事無く、そこそこ泣き笑いの介護生活だったのを思い出す。

せめて父の「健康寿命」（88歳）を田舎そつと思つ。・・・あと20年か！？

今日よりは尊名となりて春の街
秋徵雨病む人の話ばかりなり
遂らわぬ半生なりし亀の鳴く
ほど程の 我が今生や山笑う
足るを知る慎ましき日の木の芽和え

フケ溜まり 不学の我の夏果てる

た

春暮れて眼も衰えてジヤズを聴く

耳鳴りの止まず三寒四温かな

蒼天の飛蚊症なり 枇杷を採る

しゅん暮らす

春昼や人避けること重なりぬ

春愁や我が遺伝子の一億年

こぞ

耳鳴りの去年の記憶や大花火