

老化

Maljuniĝo

山口真一 / Yamaguti Sin'iti

科学技術の進歩、医療の進歩には目を見張るものがあります。かつては死に至る病として怖れられていた結核やペストなどは、現在はほぼ完全に制圧されています。癌治療も日々進化しており、治癒率が高まりつつあります。

おかげで、平均寿命は年々伸び続け、2015年における日本の平均寿命は、男性が80.79歳、女性が87.05歳だそうです。100歳を超える方も決して珍しくはありません。

しかしながら、寿命が延びることが幸福に直結しているか、といえば、そうでもなさそうです。「人生は長さだけではない、幅もあれば深さもある」

(金子大栄)といわれますが、私たちはともすれば、長生きすることを第一に考えすぎてきたきらいがあるのではないのでしょうか。そこで最近提唱されてきている考え方に「クオリティ・オブ・ライフ」(QOL)というものがあります。これは、ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、つまりある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということを経験としてとらえる概念、

La progreso de scienco, tekniko kaj medicino estas tre rimarkinda. Tuberkulozo, pesto, kaj aliaj malsanoj, kiujn iam oni timis, ĉar ili ne estas kuraceblaj kaj nepre kondukis al morto, nun estas preskaŭ perfekte konkeritaj. Kuracado de kancero ankaŭ progresas kaj atingas pli kaj pli altan procenton de resaniĝo.

Dank' al tio averaĝa vivdaŭro jaron post jaro longiĝas; en 2015 japanaj viroj havas averaĝan vivdaŭron kun 80.70 jaroj, kaj virinoj 87.05. Ne maloftas tiuj kiuj vivas pli ol 100 jarojn.

Sed ĉu longiĝo de vivdaŭro rekte signifas feliĉon? Probable ne. "Vivo ne estas kalkulebla per sia longo; ĝi havas ankaŭ larĝon kaj profundon." (Kaneko Daiei) Ĝis nun ni eble tro alte taksis longan vivdaŭron. Do lastatempe oni komencis enkonduki la pensmanieron nomatan QOL (*Quality of Life*, Kvalito de Vivo). Tiu ĉi koncepto signifas la kvaliton enhavatan en la vivo de ĉiu homo sur privata kaj socia niveloj. Alivorte ĝi estas la nocio, kiu prenas tion kiel la skalon, je kioma grado iu homo vivas homecan kaj personecan vivon, kaj kiel li/ŝi trovas feliĉon en sia vivo. Post la enkonduko de tiu ĉi nocio, pacientoj ekpovis rifuzi vanan

ということです。これによって、徒な延命治療を拒否し、患者が自身の人間的尊厳を保つ道が開かれました。具体的な援助など、今後研究が必要ですが、QOLによって医学・医療のあり方が見直されつつあることは多いに評価されます。

そのQOLの一つに「アンチエイジング」（抗老化）という考え方もあります。これはしばしば「若返り」とか「若作り」と誤解されがちなのですが、本来は加齢による身体的・精神的衰えをなるべく抑制しようとする手法や技術をいいます。たとえば適度な運動や食事によって筋肉量の減少を抑えるのもアンチエイジングのひとつです。

しかしながら、世間ではアンチエイジングといえば整形美容を連想されがちです。実際、著名なクリニックでもアンチエイジングをうたい文句にして高額な整形美容手術を宣伝しています。しかし80歳になって50歳に見える、というのでは自然の摂理に反するでしょう。

若く見られたい、そして実際に若くありたい、というのは人間の欲望であり執着心です。そして執着であることは承知していながら、なおも若くありたいと願うのが私たちの実際です。

若い時には当たり前にしたことがだんだんできなくなる、体の自由がきかなくなる、目が見えなくなる、耳が聞こえなくなる、歩けなくなる.....

kuracadon celantan nur prokraston de morto. Pro tio ili mem povas teni sian dignon kiel homo. Necesas pli da studoj, ekzemple pri konkretaj helpaj rimedoj. Ĉiuokaze dank' al QOL ni rekonsideras la manierojn de medicino kaj kuracado, kio devus esti alte taksata.

“Konraŭ-maljuniĝo” estas unu el la pensmanieroj de QOL. Ĝi estas ofte miskomprenata kiel rejuniĝo kaj junaspektigo. Sed ĝia origina signifo estas metodo aŭ tekniko por kiel eble plej efike inhibicii mensan kaj korpan kadukiĝojn pro maljuniĝo. Ekzemple, adekvataj sporto kaj manĝo povas helpi kontraŭ reduktiĝo de muskoloj. Tio estas unu metodo de kontraŭ-maljuniĝo.

Tamen de la vorto kontraŭ-maljuniĝo oni ofte imagas estetikan kirurgion. Fakte iu fama kliniko reklamas estetikan kirurgion tre multekonstan en la nomo de kontraŭ-maljuniĝo. Sed 80-jaraĝulo, kiu ŝajnas 50-jaraĝa, estas kontraŭnatura, ĉu ne?

Voli esti vidata pli juna, aŭ voli esti efektive pli juna, estas homeca deziro aŭ alteniĝo. Ni bone konscias, ke tio estas alteniĝo, sed samtempe ankoraŭ volas esti juna. Jen nia reala figuro.

Iom post iom ni ne kapablas fari aferojn, kiujn ni senpene povis fari en la junaĝo, nia korpo ne libere moviĝas, niaj okuloj ne bone vidas, niaj oreloj ne bone aŭdas, niaj piedoj ne glate paŝas..... Tiaj ĉi fenomenoj verŝajne suferigas ĉiujn. Jen la sufero pro maljuniĝo, pri kiu budhismo instruas.

このような現象に誰もが悩むでしょう。これが仏法のいう老苦です。

そこでアンチエイジングが大切になります。適度な食事と運動、規律ある生活は肉体的な衰えを抑制し、積極的な人との交わりや学習（エスペラントも含めて！）は精神的な衰えを抑制します。私が個人的に見聞している範囲では、90歳を超えてなお元気な人は例外なく、毎日歩き、毎日新聞を読むことを実践しています。

もちろんこれらの実践によっても老化を完全に防ぐことはできません。しかし老化は全面的に悪い事ともいえません。成熟であり進歩でもあります。

和田稔（1916-2006）という、私が敬愛する先生が晩年に、こう述懐されたそうです。「最近足が曲がらなくなっただけ、耳が遠くなっただけ、おもしろいねえ！」そばにいた人が驚いて「先生、それがおもしろいのですか？」と尋ねると、「ええ、はじめての体験だからねえ。足が曲がらなくなると、こんな生活になるのか。耳が遠くなると、こういう思いをするものなのか。はじめて分かりました。日々新しい体験をさせてもらっています。おもしろいねえ！」

これはアンチエイジングを超えたスーパーエイジング（超-老化）である、と私は思います。老苦の解決はここにあるのでしょう。

Nu, ĉi tie gravas kontraŭ-maljuniĝo. Dum taŭgaj manĝoj kaj sportoj, kaj vivo kun disciplino inhibicias korpan reduktiĝon, pozitiva interkoniĝo kun aliaj homoj kaj lernado (inkluzive de Esperanto!) inhibicias mensan reduktiĝon. Laŭ mia persona observo tiuj, kiuj havas pli ol 90 jarojn kaj vivas ankoraŭ energie, ĉiutage promenas kaj legas ĵurnalon senescepte.

Kompreneble tiuj ĉi praktikoj ne povas plene haltigi maljuniĝon. Sed, maljuniĝo estas ne tute malbona afero. Ĝi estas aliflanke maturiĝo kaj progreso.

Mi respektas unu majstron nomatan Wada Sigesi (1916-2006). Li en sia vespera jaro rakontis jene: "Lastatempe miaj kruroj ne bone fleksiĝas, cetere miaj oreloj ne bone aŭdas. Interese!" Tiam lia lernanto mire demandis, "Sinjoro, ĉu tio estas interesa?" "Jes, ĉar temas pri miaj unuafojaj spertoj. Mi por la unua fojo povis ekscii, kia vivo ekestas pro neflekseblaj kruroj, kaj kia penso naskiĝas pro neaŭdaj oreloj. Ĉiun tagon novaj spertoj vivigas min. Vere interese!"

Tion ĉi mi ŝatus nomi "super-maljuniĝo", superanta kontraŭ-maljuniĝon. Kredeble ĝi estas la solvo de la sufero pro maljuniĝo.