



米寿を迎えて思うこと

相良 有一

はじめに

令和7年3月31日をもって診療を返上することにした。

昭和40年5月医師資格取得後60年が経過している。幸い医師には勤務医でなければ定年はない。生涯医師として働き続けるのも立派なことだが、それが善か悪か即座に判断することは難しい。老害を流すという考え方もある。いろいろ思いつくままに書いてみたい。

1) 運転免許証返上について

私も令和7年3月で87歳となった。家族は免許返上をさかんに勧める。去年の暮れだったか鹿児島市の二中通りのちかくで高齢者の女性が死亡事故を起こした。数年前池袋で、社会的地位の高い公務員だった男性が車を運転し、死亡事故を起こしたのが87歳の時だった。その方はつい最近93歳で亡くなったが、運転免許を返上しておけばよかったと反省しておられた由。事故を起こしてから悔やんでも仕方がない。社会的に高齢者の事故が問題となっており、大きな事故の後は返納者が増えているらしい。

免許証返上すれば社会との交流が少なくなり、認知症がより近づくであろう。心配りしながら運転を続けることとどちらが善か即座に判断しかねている。

今日も高峠につつじを撮影に行こうと思ったが、妻や長女が心配して行くのをやめた。今年の高峠の写真は没となった。

診療を返上して自由な時間はたっぷりできたが、有効にその時間を活用しているか。

2) 囲碁について

約2年前から日本棋院鹿児島支部の西田橋道場に週1回かよっている。2人の高段者に指導を受け、昇段を狙っている。昨年暮れ3段を取得、ほぼ同じ時期一力遼氏の世界制覇を記念して昇段のテストが行われ応募した。幸い150点のうち135点取れて昇段を許された。

年は取っても腕を伸ばせるのは囲碁と考え、挑戦中である。90歳までに5段を狙っている。



四段囲碁免状

3) 油絵のこと

4～5年前からアルスクールに通い祝迫正豊先生に油絵の手ほどきを受けている。とても素質があるとは思えないが高校時代美術が取れず、何とか認知症予防の一つになるのではないかと挑戦している。構図の考え方は

写真と共通するものがありそうだが絵画には想像して描くという部分があり、ときどきとまどうことがある。「絵は写真の通り描かなくてもよいのだ」とよく注意される。想像が認知症予防につながっているのではないかと思う。先生が手を入れてくださって何とか絵になっているが、完成時には達成感はある。

最近の作品を貼付する。



『桜島北岳』



『安らぎ』

4) KDPC(県医師会写真同好会)

KDPCに10年位前から所属して年に4

～5回研修会に参加している。2年に1回ぐ
らいの頻度で写真展を企画、作品を展示して
いる。

平成8年心筋梗塞を患ってから再開してい
るので、約20年なるのかな。旅行の時小型
カメラを携行、チャンスがあれば写真を撮っ
ている。

7～8年前よしの相良外科開業30周年記
念誌として「奇跡の軌跡」を発行した。立
派な記念品となっている。写真集を出版す
ることが奇跡だしその経過を記録したもの
である。

今も写真は続けているが、これといった作
品はできない。KDPCの次回の写真展のテー
マは「日本の原風景」となっているが、まだ
一枚も撮れていない。

5) 俳句について

約2年前、高校時代の同期生で丸山眞先生
が「火の島」という俳句の同門誌を主宰して
いるのを知り、やはり認知症予防を目的に教
えを請うた。快く受け入れていただいたが奥
が深く苦戦している。始めたからには途中で
投げ出すのは恥ずかしい。季語をしっかり勉
強して人並みの俳句をつくりたいものだ。ま
だ人の批評に堪えるような句は1句もできて
いないレベル。

先日松島を訪れた際に瑞巖寺の入り口に
「奥の細道」という大きな看板をみかけた。
松尾芭蕉も松島に来ているのだなと感じた。
そこで一句

松島や奥の細道初夏の風

芭蕉に関しても奥の細道に関しても全く知
識がなく色々推測した。多分芭蕉が松島を通
過したのは初夏のことだったのではないかと、
勝手に推測してこの句を作った。

後日、天文館の図書館に行き奥の細道の解

説書はないか探してみた。

あった！矢口高雄著マンガ日本古典「奥の細道」という資料があった。内容を書き抜きすると、芭蕉と一緒に連れて行った弟子の曾良は几帳面な人で曾良日記に行程等を書いている。記述によると芭蕉等が松島を通ったのが旧暦4月9日、新暦でいうと5月中旬である。推測がピッタリと当たる。多分初夏の風を芭蕉等も感じたであろう。

芭蕉庵に門下生李下により芭蕉の株が植えられ、これを芭蕉が「おもしろい木だ。幹の様子だと何年たっても柱はおろか薪にもなりそうもない。自分にピッタリだ」といったと言う。これが芭蕉庵の由来である。尾張の俳人木因宛の書簡に初めて「ばせう」と署名したことから俳人「芭蕉」が誕生したと記してある。

この資料からたくさんの情報を得た。

仙台を旅行した時読んだ2句

麦秋や畑の中に黄金色
緑濃き杜の都は青葉祭

6) フレイル

体調は全体的には日常生活には支障はないものの緑内障で視力が衰え、運転免許証の切り替えに苦労して合格。さらに血糖のコントロールがわるい。血圧のコントロールは良好だ。心筋梗塞と大腸がん、前立腺がんのフォローは良好で、何ら支障はないが、筋力が弱っている。週1～2回南風病院の高齢者長寿健康センターでリハビリをうけている。まだ2～3日の旅行は充分行ける体力はあり、妻もフレイルの状態で、一緒にリハを受けている。小旅行を計画したりすることもあるがなかなか実行に移せない。一年一年可能性は低くなっていくので早く実行に移さねばならぬ。

7) 人とのつき合い

5月17日小生が幹事で東京の芝パークホテルで第18回山吹会（国家公務員共済組合立川病院のインターンの会）があった。参加は安土、掛川、山名、小生に4人だけ。多分今回が最後だろうと思って参加した。馬渡、福田、種市の3君は移動が困難で欠席となった。スタート時は15人いた。

馬場康貴先生に「AIについて」話してもらった。好評だった。

診療を返上して、毎日が日曜日のようなものだけど時間が足りない。

月2回午前中厚生連の検診、月曜と木曜と金曜はリハビリ、火曜と日曜は囲碁、月1回は俳句、そのほかに月1回位に会食を伴った勉強会のIMONNSOBH（いっもんそかい）、写真の3人会などなど、今日行く（教育）と今日用（教養）は充分満たしていると思う。山吹会、IMONNSOBH会、3人会など気心に知れた仲間の付き合いは大切にしたい。

今悩んでいるのはphotoshopやLight room classicのマスターだ。永田先生、大山先生の二人には2周、3周遅れでアップアップしながら教えてもらっている。PhotoshopもLight room classicも情報量が膨大でなかなか理解できない、わからず、危うく放棄しそうになるが二人に助けられて続けている。これでよいのだ。

8) 青春とは

有名なサムエル ウルマンの詩がある。「青春とは人生のある時期を云うのではなく、こころのもちようである」角川文庫より「青春とは、こころの若さである」という文庫本がある。サムエル ウルマン作、作山宗久訳で詩の全文が載っているが、ここでは省略する。

また、元総理大臣の村山富市氏も全く同じ

趣旨の事を述べている。

「青春とは人生のある時期をいうのではなく、心の様相を云うのだ。人は希望がある限り若く、失望とともに老い朽ちる」と。

この原稿を書いているとき6月3日長嶋茂雄氏が89歳で亡くなった。もちろん現役時代の長嶋の活躍は新聞、テレビで見て知っていた。現役時代の活躍、巨人の監督としての実績、人柄、物のとらえ方、あらゆる面で前向きであり、野球関係者だけでなく、多くの方々を引き付け、勇気づけた人だったんだな一と感じた。2004年脳梗塞で倒れた後も、前向きに積極的にリハビリに努め、ものすごい努力で、約1年後には人前で右半身まひがあるにもかかわらず、始球式のバッターボックスに立ちバットを振る素晴らしいパフォーマンス。青春そのものだったのではないかと思った。

素晴らしい教え子たちの弔問や弔辞の中に長嶋の人柄をうかがわせるものがある。松井秀喜の弔辞のなかに「ありがとうも、さようならも言いません」という言葉が印象的だった。亡くなった後も、人の心の中に生き続けるという素晴らしい人柄、本当に全国民を勇気づける太陽のような存在だったのだな一と思う。

9) 終活

あと何年生きのびられるか予想できないが、いつその日が来ても家族が困らないように、終活をしっかりとっておこうと考えている。

87歳で診療を返上、元気なうちに今まで診療してきた患者さん方の情報を、今後依頼する先生方へしっかりお伝えすることが大切だと思う。急になくなり今迄診てきた患者さん方が戸惑わないようにする。これも立派な終活と考える（身勝手と思われるかもしれないが）。

家族が戸惑わないように遺言書を書くことも大切だ。たいした財産があるわけではないが残された家族のいさかいにならぬよう手はずしておくことも大切。遺言書の残し方に二通りの方法があることは調べた。法務局へ届ける方法と、もう一つは公証役場に届ける方法だ。一長一短あり、迷っている。

あと、身辺整理。学生時代から使ってきた膨大な本、20数年間撮りためた写真。どう整理したものか手付かずだ。友人たちの話を聞くと切り捨てて捨てるという。記念写真等もすっぱり捨てたと。医師免許証も破り捨てたというのもある。

これは少々極端だ。古い雑誌類は処分してもよいのかな。

いまでも貯まっていける物がある。新たに撮っている写真、ささやかに描いている油絵などは捨てられない。

10) 県医師会高齢者表彰



県医師会表彰状

この原稿がほぼ完成した令和7年6月14日鹿児島県医師会で長寿会員表彰がほかの表彰とともに行われた。米寿で表彰された方は15名いた。私もその中の一員として加え

ていただき表彰状と一緒に記念品をいただいた。学術的に何か優れたことをしたわけでもないし、診療や介護でも特に変わったことをしたわけでもない。ただ永年こつこつと診療、介護を続けてきた。そのことが評価されたらしい。表彰は予期していなかったもので、一層うれしかった。残された時間を明るく健やかに過ごすよう背中を押された感じだ。ありがとうございました。

おわりに

思いつくままにいろいろ書いてきたが、高齢者からの発信情報が少ないと思う。高齢者の交通事故が社会問題になっており当事者の発信もあっていいと思う。認知症の問題、

肉体的な衰え、経済的な問題、団塊の世代が後期高齢者となり、自分の事としてどんどん発信すべきだと思う。

最後の日はいつやってくるか予想できないが、米寿を迎えていつ来てもよいぞと半分は思っている。しかし、来年の予定をたてることは少なくともあと1年は生きると思っている証拠である。

認知症対策をしっかり行い、フレイル対策も怠りなく一日一日を健やかにすごしていきたいと考えている。

