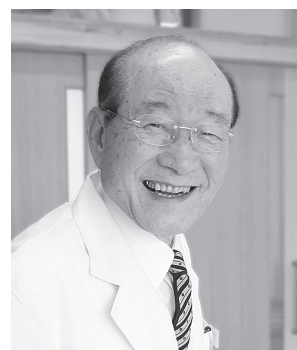


森 惟明 (もり これあき)



【略 歴】

- 1961年 京都大学医学部卒、大阪北野病院でインターン修了
 - 1961年 アメリカ合衆国臨床医学留学資格ECFMG試験合格
 - 1967年 京都大学大学院修了（脳神経外科学）医学博士
 - 1969年 京都大学脳神経外科助手
 - 1971年 シカゴノースウエスタン大学脳神経外科レジデント
 - 1975年 京都大学脳神経外科講師
 - 1979年 京都大学脳神経外科助教授
 - 1981年 高知医科大学（現高知大学医学部）脳神経外科初代教授
 - 1992～1999年 厚生省特定疾患「難治性水頭症」調査研究班班長
 - 1992年 第2回高知出版学術賞受賞
 - 1996～2000年 高知県医師会理事
 - 1999～2001年 国際小児神経外科学会倫理委員会委員長
 - 2000～2001年 国際小児神経外科機関誌Child's Nervous System編集委員
 - 2000年 高知大学名誉教授
 - 2000～2013年 もみのき病院附属高知ガンマナイフセンター長
- 著書多数

長寿時代に老・病の壁を乗り越えWell-Beingに生きるには

森 惟明
高知大学名誉教授

長寿時代に人生の終わり近くまで生きてきた先輩として、皆さんが今後幸せな人生を送られるために、これまでに経験し、学んできた事をお話させていただきます。講演の骨子を次にお示し致します。

◎人生の使命とは

人生の意味・役割・使命がはっきりと分かった人は案外少ないと思います。人生における使命や目的は人ごとに異なりますが、与えられた命を使い、自分が選択した使命や目的を達成し、自分に課せられた尊い任務を果たし人のため社会のために役立つために生まれてきたことに間違いはありません。

◎人生100年時代を迎えて

最近、高齢の方から、「これほど長生きするとは考えてもみなかった」「老後の準備をしてこなかった」「今後どのように過ごせばよいか」などという言葉をよく耳にします。

人生100年時代には定年が退職を意味するのではなく、あらたな仕事への開始になるのかもしれませんが。定年後の高齢期をよく生きるには、上手く老いることです。

◎人生を全うするために「3つの健康」をバランス良く維持しなくてはなりません。

「四苦」(生・老・病・死)は人類誕生から繰り返されてきた自然の摂理で、誰もが直面し、乗り越えなければならない壁です。四苦は一見すると不幸そのものです。しかし、その不幸こそが、私たちの魂に学びを与え、成長を促してくれるのです。

四苦を乗り越え、ただ一度の人生を全うするには「3つの健康」を最適化し健康寿命を延伸しなければなりません。「3つの健康」とは、①身体的健康、②精神的健康、③社会的健康です。それを維持するには「健康の危険因子」である①「フレイル」(虚弱)、②「サルコペニア」(筋肉減少症)、③「ロコモ」(運動器症候群)に陥らないように努力しなければなりません。

◎「健康リテラシー」を身に付けよう

最近では医師でなく一般人でも望みさえすれば、インターネットや書物などで比較的容易に多くの健康情報を入手できる時代です。医学の進歩に関する情報を知っているかどうか健康に大きく関わってきました。すなわち、「健康リテラシー」を身につけて、健康情報を知り自分の健康管理に活かすことが重要になってきました。情報格差が健康格差につながる時代になりました。

◎過度の健康至上主義に縛られることなく上手に老いを受容する

年齢を重ねると完全な健康状態をたもてなくなるのは当然のことです。だれもが老化による衰えを経験する時代となれば、過度の健康至上主義に縛られることなく、「多病息災」で生きることが大切です。そのためにも、老化と上手く付き合い老化を先送りし、長く現役でいること、そして前向きな姿勢で良好な人間関係を維持することが大切です。

◎人生をより良く生きるには

人生をよりよく生きるには、①「老い」は避けられないので上手に受容する、②「感謝」と「利他」に生きる、③過去や未来ではなく、「今を生きる」、④死は生の延長線上にあり、「死を意識する」と、どのように生きるかを考えるようになる(生死一如)、⑤健康であるときから死を意識して生きると「生の質」が高まる。