

編集長・坪田一男の
「百寿者に訊け!長寿のヒケツ」

今回は、100歳で白内障の手術をされた白井はるさん。

100歳になって手術を受けられる決断力も素晴らしいと思っていたが、無事オペが終了して「見えるようになったこと」がどんなご体験であったか、是非お話をうかがいたいと思い、診察にご家族と来られた際にインタビューをさせていただいた。



100歳で白内障オペ!

100歳
(1908年2月23日生まれ) 白井はるさん

坪田 今まで白内障のオペをたくさんしてきましたが、100歳の方をさせていただいたのは初めてです。99歳の方は何人もいらしたんですけどね。今日は、先日僕が白内障の手術をさせていただいた白井さんから、目が見えるようになった喜びや生活の変化などのお話をおうかがいしたいと思っています。白内障は水晶体が酸化して濁ってくる症状ですが、白井さんの水晶体はさすがに100年も経っていて、オペをしていても硬かったです。でも、技術の進歩で問題なく行えてよかったです。その後、いかがですか?

白井 自分でお食事を作るんですけど、お味噌汁や煮物などの色が違って見えています。すごく新鮮な感じですよ。

ご家族(以下、家族) 嬉しさが顔に出ているんですよ。すごく笑顔が増えてきたんですよ、本当に。

坪田 お料理されるんですね。煮物の野菜の色なんか綺麗に見えるんでしょうね。テレビなんかも見られませんか?

白井 不自由なく見えるようになりました。ありがとうございました。

長寿のヒケツ ①

自分のことは自分で

家族 昨日なんて、すごいんです。針目を通していたんですよ。自分で自分のことをする性格ではあるんですけど、そんなことまでするかと思ってびっくりしました。

坪田 ご家族で暮らしていらっしゃるんですか?

MEMO

最先端の白内障オペ
～老眼治療も同時にできる画期的な時代に～

手術当日の様子

眼の中でレンズの役割をしている水晶体が濁る原因は、加齢がほとんどです。その濁りが光を乱反射させるため屋外で眩しさを感じたり、視界がかすんで視力も低下したりと、日常生活が困難になった場合、多くの方が白内障手術を行います。白内障手術では、濁ってしまった水晶体を人工の眼内レンズに交換します。眼内レンズはレンズ度数を自由に設定できますので、白内障手術をすることによって近視や遠視もある程度治すことができます(乱視は残ります)。

従来の白内障治療で使用している眼内レンズは、1つの焦点にしか合わせられない単焦点眼内レンズでしたが、遠方に焦点を合わせれば手元がぼやけてしまい、老眼鏡が必須となります。逆に、手元に焦点を合わせるようにすると遠方がぼやけ、運転時などに眼鏡が必要でした。遠近両用の効果があるマルチフォーカルIOL(多焦点眼内レンズ)が開発され、その一部のレンズは2008年6月に先進医療として認可されました。これにより、白内障の手術で老眼も同時に対処できるという新しい眼科医療が提供されるようになっていきます。

白井 はい、そうです。でも、自分のことは自分でやらないと。朝は8時に起きて、自分でお勝手をしています。自分の食事は自分で作ります。夜は9時に寝ています。

坪田 お年を召されると、なかなか寝れないといいますが、大丈夫なんですか?

白井 はい、よく寝るんですよ(笑)。

坪田 お子さんは何人いらっしゃるんですか?

白井 6人生まれました。本当によく働きましたよ。昔のことですからね。

坪田 100歳の方に何人も会って、こうしてインタビューしているんですが、ご家族と一緒に暮らされているんだけれど、すごく自立されている方が多いんですよ。白井さんも、自分で自分のお食事などは作られるということで、やはり自立していらっしゃる。お食事はどんなものを作られるんですか?

白井 普通にご飯を食べて、お味噌汁とかお漬物とか。ご馳走は食べません。おかずはみんなと一緒にの量だけど、白米は半分程度しか食べません。

坪田 低炭水化物はインシュリンレベルを抑えますから、それは利に合った食べ方を自然にみつけれられているんですね。

白井 煮物が大好きで、芋^{いも}干とか繊維質の多いものをよく食べます。お肉はそんなに好きじゃないんです。お魚はよく食べます。野菜もよく食べます。

家族 いわゆる和風料理ですね。ご飯、漬物、味噌汁の3点セットは必ずあって、それにお魚のようなたんぱく質、そういったものを食べます。

坪田 すばらしいですね。100歳の食生活の理想形かもしれないですね。

家族 食事を自分で作るって話では印象的なことがあって、いつだったか、「自分が食べるものは自分で作らなきゃ、生きている甲斐がない」って言われて、それは重い言葉です。

長寿のヒケツ②

人の役に立ちたい
好きな人がいる

坪田 運動など、他の生活について教えてください。

家族 運動はあんまりしないですね。動作はゆっくり

して、本人はノッソリしているっていうんですけど、のんびりしてて転ばないようにしているというか。

坪田 遺伝子を変異させた線虫にCLK-1というのがあって、ゆっくり動いていて、長生きなんです。ゆっくりしてて長生き。そんなイメージでしょうか(笑)。ご趣味などはあるんですか？

白井 植木をしています。

家族 たとえば、サボテンなんかの小さな芽をみつけても嬉しそうにしている。そういった生命の息吹を見るのがいいのかと思ったりしています。

坪田 これから、お花の色など綺麗に見えますよ、きっと。

家族 あとは、自分で自立して食事を作るだけではなくて、誰かに食べさせてあげたいっていう気持ちもすごく強くて。お料理そのものも大好きですが、常に誰かのためにおかずやご飯を準備しているんですよ。人を助けたいっていう気持ちが強いんだと思います。

白井 人のお世話がするのが大好きですよ。役に立ちたいんです。

坪田 100歳になっても、まだ人の世話をしたいって

気持ち、とってもいいですね。最近の研究によると、人の面倒をみる人のほうが長生きというデータが出てきています。ますますお世話して、もっともっと長生きしてもらえればうれしいです。

家族 すごいのは、色んなことがあっても、嫌なことには言わない、クヨクヨ言わない。あと、少し話が逸れますが、テレビで松井秀喜選手をうっとりとしているので、「好き？」って聞いたら「そうです」って答えて。

坪田 素敵ですね。それに、誰かを好きだと思えば、ホルモン分泌をよくするといわれています。恋愛をすると綺麗になるっていいですよ。まだハードエビデンスはないのですが、そういう方がいるっていうのもすごくいいことだと思います。

長寿のヒケツ ③

あと5年は生きれそうだと思う

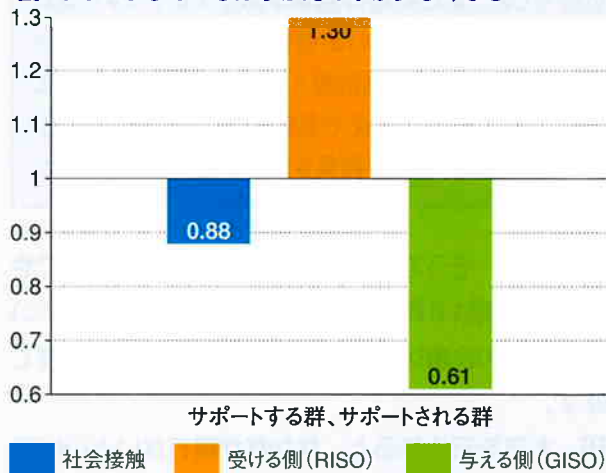
坪田 今までインタビューをしてきた方は、いい意味で「人の言うことを聞かない」って、ご家族がいつも笑いながらお話ししてくれましたが、白井さんはどう

MEMO

人のお役に立つと寿命が長くなる

最近の研究によれば病気や体調を補正した後でも、人のお世話をする群と人のお世話になる群では、人のお世話をする群のほうが長生きだということがわかってきた。人のお世話とは物理的に助けるとか、お料理を作るとかに限らず、社会貢献も含んでいる。また“愛する人が今ごきげんに過ごせているだろうか”と毎日注意を払うことも人のお世話をすることに含まれる。これはアンチエイジングを実践する僕たちにとって、とっても教育的だ。自分の周りにいる人たちを助けることが長寿につながるという、そのメカニズムが将来解明されるのも近い気がする。

図. サポートしているほうが死ぬ率が少なくなる



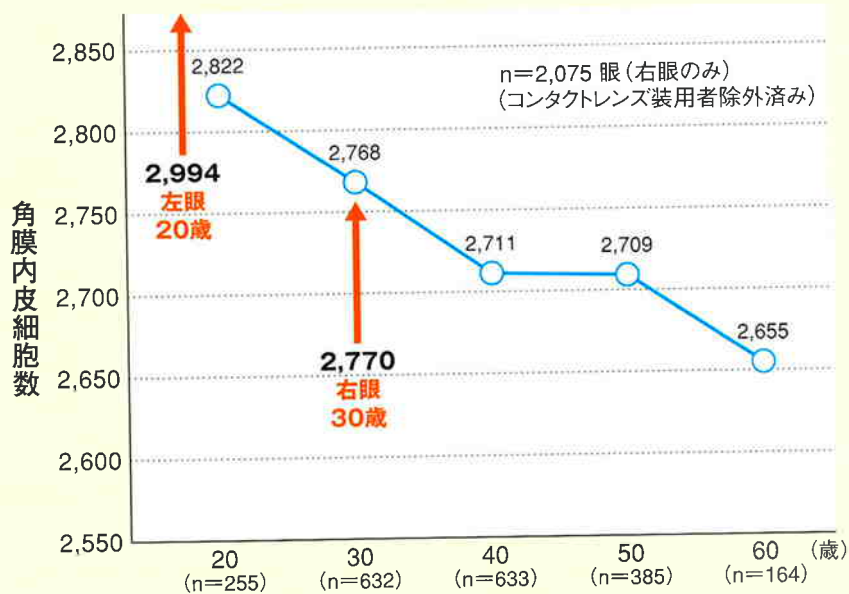


図1 白井さんの角膜内皮細胞数

ですか?

家族 自分の下着は自分で洗う、とかそういったことで聞かない、こだわりは確かにありますね。自分はこうする! っていうことを決めているところがあって、そういうところでは全く人の話を聞きません。

坪田 やはり、人の言うことを聞いてはいけけないんですね (笑)。ご家族からみて、健康の秘訣はありますか?

家族 自分でできることは何でもするという独立自尊の精神ですね。お風呂も自分で入っているんですが、たまに長風呂で。こちらとしては、ちょっと注意しながら待っているんですけど、音がすると安心したりして。

坪田 やはり、そういう細やかなご家族のサポートがあるんですよね。すばらしいです。

白井 白内障の手術をする前はね、そろそろ今年くらいには寿命を全うするんじゃないか、なんて思ってた

んですけど、手術をした途端、あと4~5年は大丈夫かしら? っていう気持ちになっています。

家族 目が見えるようになってからは、本当にあと4~5年は生きれそうと元気になりました。今年の初め頃はもう今年くらいでおしまいかもしれないって言っていたのに、すごい変わり様で驚いています。

坪田 それは嬉しいお言葉です。眼科医として目が見えるようになって長生きしてくれるなんて、こんなにうれしいことはありません。目が見えるようになると、たくさん動けるようになる、活発になる

といいますから、是非よくなった視力を楽しんでください。白内障手術はアンチエイジング医学の一環ということがわかって本当にうれしいです。いつまでも、お元気で。あと4~5年よりもっと、もっと長生きされてくださいね。



インタビューを終えて、坪田の部屋で

元気な100歳募集中!

当誌では、このコーナーでインタビューさせて頂く元気な100歳の方を募集しています。ご紹介頂ける場合、下記メールアドレスまでご連絡下さい。

E-mail: 100sai@anti-aging.gr.jp