

特別講演「人生が十度あれば—健康と生き方と死に方と」

武蔵国分寺公園クリニック院長 名郷 直樹 先生



社友会創立 30 周年記念の行事として、外部講師を招いての初めての特別講演を開催しました。演者の名郷直樹先生は、自治医科大学を 1986 年にご卒業になられ、名古屋第二赤十字病院で研修を受けられ、その後、作手村（つくでむら）国保診療所等で地域医療に取り組み、2011 年に国分寺市にて開業され、5 人の医師によるグループ診療（外来診療と在宅診療）を行っておられます。

名郷先生の講演は、情報の一方的な押しつけでなく、一つ的话题をフロアに投げかけて、その聞き手側の反応や考えを確かめながら進めるという対話形式を得意とされている講義のベテランです。本日の聴衆が社友会メンバーの平均年齢が 70 歳+αであることを意識されてか、まずフロアに問いかけられたのは、「あなたが 70 歳の誕生日を迎えられたとしたら、70 歳以降をどんなふうに生きたいですか？もし 70 歳を過ぎた方がいらっしゃるとしたら、もう一度 70 歳に戻ったらどんな風に生きたいですか？---さあ、隣同士で話し合ってください。」でした。<以下のスライド参照>

70歳の誕生日を迎えて

- 70歳以降をどんなふうに生きたいですか？
- 70歳を過ぎている人もいますでしょうか
- それなら、もう一度70歳に戻ったらどんなふうに生きたいですか？
 - 隣同士話し合ってみてください

ただでさえ「人生の邂逅」で集まった懐かしい面々なので、すぐに会話・討議に火が付き、さすがの名郷先生も止めるのに躍起になっておられました。得意のジョークでフロアをコントロールしながら、「フロアの殆どの方が、健康で、長生きが良い・・・というお考えですね。もし、ここで長生きしなくて良いという結論になったらこの後の話をどうしようかと思っていました。これからの話が续かなくなってしまうので・・・」などと笑わせておいて、「では、本当に長生きが良いと言えるのでしょうか？これから私と一緒に 1 時間考えて

いきましょう」と話を展開させていかれました。

そこで、「70歳男性」を仮定して死亡に至るまでの病歴の変遷の色々なケースがスライドで示され、それぞれのケースについて、あなたならどの人生を歩みたいのか、どう考えるのかをフロアに問いかけていきます。そして、これらのケースを踏まえて、結果として、図表に示す4項目のうち、最も幸せなのはどれか？<以下のスライド参照>

以下のうち最も幸せなのはどれか

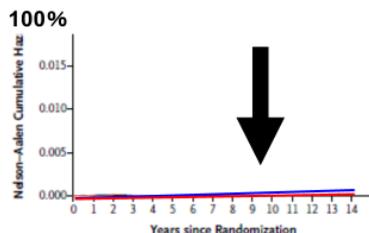
- 健康に気をつけて、長生きした
 - 健康に気をつけず、早死にした
 - 健康に気をつけて、早死にした
 - 健康に気をつけず、長生きした
- 3番目は最悪
 - 最悪を避けるためには健康に気をつけない？

フロアの考えは、「健康に気を付けて、早死にした」は最悪であり、「健康に気を付けて、長生きした」のチョイスが最も多いとの結果でした。運の良い「健康に気をつけず、長生きした」の意見は求められなかったのですが、最悪を避けるためには、健康に気をつけないとの選択肢があるのではないかと名郷先生の提案には、フロアの女性会員から「与えられた命を大切に生きるためには、健康に気を付けるべきであり、その結果として命が短いか長いかは余り問題ではない」との発言があり、大きな拍手がわきました。

そこで名郷先生が準備されていたものは、「健康に気を付けるとは何か？」について、医療や医薬品の臨床効果の科学的信頼性を担保する根拠として、エビデンス・ベースド・メディスン（EBM）が広く認知されていますが、本当に臨床的に意味があるものがEBMを支えているのかについて、「前立腺がん検診の効果」<以下のスライド参照>が、果たして臨床的に意味があるのか疑問を呈され、大部分の人は検診を受けようが受けまいが生死に関係ないとの見解であり、名郷先生ご自身は、前立腺がんの検診を受けたくないとのことでした。

前立腺がん検診の効果

- N Engl J Med. 2009 Mar 26;360(13):1320-8.



がん検診の効果の実体

- 前立腺がん検診を受けない人も前立腺がんでの死亡は1%未満
- 前立腺がん検診を受けた人も、何パーセントかは前立腺がんで死ぬ
- がん検診でがんと言われた人の30%は過剰診断(がんの進行より寿命の方が短い)
- 大部分の人は検診を受けようが受けまいが関係ない

この様な見方により、他の諸疾患の治療でも生き死にのレベルで見ると殆ど差が無いとの見解を示されました。

さらに、高齢者に対する医療の恩恵は、やはり生き死にのレベルで見ると意外に小さいかもしれない。医療に期待して長生きを目指すのは、割に合わない挑戦かもしれない。それよりも多少早く死んでも好きに生きた方が良いとの話でした。 <以下のスライド参照>

医療の恩恵

- 高齢者に対する医療の恩恵は
- 意外に小さいかもしれない
- メーカーの利益も重要
 - 恩恵が小さいので誇張しないと普及しない
- 医療に期待して長生きを目指すのは
- 割に合わない挑戦かもしれない
- 多少早く死んだって好きに生きたほうがいい

既に日本の女性の生存曲線は人間の理想の生存曲線をはるかに凌駕している点を指摘されました。

先生はお話のまとめとして、高齢者はいわゆる“ピンピン・コロリ”を理想としているが、高齢者の健康や寿命の延長について、医療に過剰に依存することなく、長生きより幸福をめざすべきではないかとのことでした。

以上