

講演「人は物忘れをしながら成長する動物」
中沢正夫（精神科医師）

内科や外科の先生とはちょっと違う中沢です（笑）。本日のタイトルの通り、ただいま認知症と向き合って生きています（笑）。なにしろ私の父親も母親も、今でいう多発性脳梗塞で、両方ともいわばボケて死んだわけですね。父親は私が医学生するとき、母親は42歳のときでした。私もボケて死ぬことを信じて疑わないんですが、何と心筋梗塞に先になりまして、なかなか計画通りには行かないものだと思っております。

私にもじつは認知症が忍び寄ってしまっていて、病名は間違わないんですけども、日にちをいつも間違っ、処方箋を間違っ、看護師さんに叱られています。きっと死んだら、「大丈夫よ、あの先生なんかしょっちゅう忘れていたんだから、まだあなたぐらいなら大丈夫」と言われ、患者さんは安心して帰る（笑）。そういうのも癪でしょ、だから、さりげなく見れるように日づけを書いておく（笑）。それでも日々進むんですね。

文字を書いてもそうですね。文字は頭と手の連携で書いているので、頭のほうが先に動いて手のほうが遅くなるかと思うと、頭より手のほうが早く動いて違う字を書いてしまう（笑）。あるいは鋼鉄の鋼を鉄を書くのにカネヘンよりツクリのほうを先に書いてしまったりする。私の頭の知識と手の連携が悪くなってきて、老化が進むんですね。

私にとっては現在進行形です。でも、けっしてめげてはおらず、けっこう楽しんでるんですね。自分が徐々に老いていくのを確認しながら生きるというのもけっこう楽しいなあと思っています。「それどころじゃないよ！」という方もいらっしゃるかもしれませんが。

私が患者さんにダメだよという話をしょっちゅうするものですから、患者さんが「医者もボケるんじゃないか」と。医者だってボケますよね。

今日は少しは医者らしいことを言わなければいけないかなと思って、最初ちょっと医者らしいことを言いまして、後半はもっぱら雑談に入りたいと思います。

痴呆というのはよくわからない概念なんですね。だいたい痴呆の簡単な検査というのは、記銘力、記憶力を検査しているんです。あるいは簡単な知識をね。そこに行きますと、人間の発達ということと記憶の発達ということを先に考えざるを得ないですね。記憶とはいったい何か。簡単に言うと、記銘すること、覚えこむこと。それから、それを保持する、溜めておくこと。もう一つは呼び出すこと、喚起。必要なときに溜めておいたものを呼び出す。この三つがセットになったものを「記憶」というわけです。長谷川式とか言いますが、これはいろいろ組み合わせさっているわけです。

この記憶の出方にはいろいろありまして、じつは皆さん気がつかないかもし

れませんが、もっともよく覚えているのは「体で覚えた記憶」なんです。「手続き記憶」と言いますが、「体で覚えた記憶」が一番最後まで覚えています。例えば泳ぎ方ですが、あれは体で覚えていることであって、右手を出したら次は左手を出すなんて頭で覚えているんじゃないんですね。「技の記憶」という言い方もします。将棋や碁のルールなどもそうですが、体で覚えた知識のことを手続き記憶、あるいは運動性記憶と言います。これは最後まで覚えています。ボケた人がちゃんと蕎麦を打つんですね。

そういう体が覚えた記憶のほかによく言われるのが「陳述記憶」、頭で覚えて言葉や図形で表現する記憶です。これがまた二つに分かれて、一つは出来事記憶あるいはエピソード記憶と知識に分かれます。出来事記憶というのは、「先週ドライブに行った」というような出来事を覚えている、そういう記憶です。エピソード記憶というのは、生まれてからずっと時間経路に沿って流れている記憶です。これにも言葉で覚えていること、「昭和 12 年 1 月 16 日」、何の日か知らないでしょ？ 私の誕生日です（笑）、こういう言葉で覚えている記憶と、「これと同じラーメンを札幌のススキノで食べたよな」というような言語ではない記憶もあります。これがけっこう大切なんですね。

知識のほうは「概念記憶」と呼ばれているんですが、言語的な記憶、文字通り記憶の一番大きい部分です。この部分は、例えば、日本には 47 都道府県あるとか、豊臣秀吉はサルと呼ばれたとか、そういう記憶のことです。これにも「非言語的な記憶」というものがあるんですね。「この曲を作曲したのは多分モーツァルトだな」というのが言語ではない記憶です。

こういうふうに分けてみますと、非常に面白いんですね。私は著書の中で「被爆者の記憶」というのをやっているんですが、これを見ると本当に面白いです。面白いなんて言うてはいけません。

だいたい最後まで覚えているのが「体で覚えた記憶」です。よく「昔のことはよく覚えている」と言いますね。エピソード記憶でも昔のことはよく覚えていると言いますが、そんなことは嘘であって、記憶は普通 4、5 歳以降でないと覚えていません。

記銘力のピークは 14、15 歳ごろからピークはせいぜい 17、18 歳です。それ以降は落ちるばかりです。どんどん落ちていく（笑）。でも、現役のときはそれに気がつかないんですね。というのは、自分が興味をもったこととか自分の専門分野の知識を集中的に覚えているので、自分の記銘力が落ちていることに気がつかない。定年になると、それがガクッとわかる。知識を吸収しなくなると、全然覚えていなかったことがわかります。

自分は何歳ごろの歌をよく覚えているか。思い出の歌は別ですよ、ふられたときの歌、失恋の歌は別ですが、どの時代の流行歌を覚えているか。私が勤めているところは代々木病院ですし、右翼は大嫌いですが、脳波を一人で読んでいると、脳波を読みながら鼻歌をうたっているんですね、その鼻歌が軍歌なんです（笑）。右翼の街宣車がメロディーを流すでしょ、私はそれにちゃんとつい

ていけて、歌えちゃうですよ。私は小学校3年のときが終戦ですから、その頃が何でも覚えられた時期なんです。ね。

では記銘力を高める、よく覚えるためにはどういう条件があるかと言いますと、好き嫌いなんです。ね。「好きこそもの上手なれ」と昔から言います。ね。もう一つは「概念化」、概念化というのは難しいですが、これとこれは一つながりだということが発達しないと覚えられないんです。私は被爆の問題を調べているんですが、放射能を浴びますと、そのあと急性症状が来るんです。歯茎から血が出たり、出血したり、髪が抜けたりといろいろあるんですが、そういうものが全部揃っている人は覚えているわけですが、ちょっと下痢をしたり、ちょっと髪が抜けたりするぐらいではほとんど覚えていません。それが放射能被爆による急性症状という概念があれば覚えている。

そういう意味で、記憶力を試すのに段数表というのがあります。めちゃくちゃに書いてある数字をどのくらい覚えられるか。それから記憶について、皆さん自信をお持ちだろうと思いますけども、しっかりと目で見ただけなのに忘れちゃうということもあるんです。これは今言われているPTSD、被爆の場合ですと、被爆者はよく語ってくれて、よく覚えているはずなんです。しっかりと聞くと、ポコーン、ポコーンと記憶が飛んでいます。悲惨な記憶は、目から見ても、それが記憶にとどまらないということがあるんです。自分を、自我を救うためにそれを認知しなくなるわけです。

一方、全く見ていないのに覚えている記憶というのがあるんです。繰り返し言われたり聞いたりしていると、あたかもそれを体験したかのように記憶します。私は昭和12年生まれです。17年生まれの妹がいるんですが、妹をおぶっていたおばあちゃんが我が家の庭で突然崩れ落ちた。脳卒中ですね。その2日後に死んでいるんですが、それを私がありありと覚えているんです。崩れ落ちるところまでイメージに浮かんでくるんです。ところが兄に聞いてみると、「おまえはあのときいなかったよ」と言うんです(笑)。だから、あんまり自分に自信を持ってはいけません。自分が覚えていることが正確だと思っても、案外そんなことはないんです。

さて、記憶のメカニズムは、記銘をする、それを保持する、再現するというメカニズムは単独では動いていません。意志とか感情とか感覚とか動作と協力協同して、何か記憶を呼び出すときもチェックをしています。記憶をつかさどる神経回路はあるんですが、それがいろいろなところからチェックを受けて正確な記憶にしているので、記憶だけに注目してはだめです。海馬とか辺縁系だけを注目してもだめなんです。記憶と痴呆は切っても切れない縁があるんです。

私がここに来る前の、さっきまでみていた患者さんはアルツハイマーです。とても品のよいおばあちゃん、85歳くらいでしょうか。90歳のご主人がみているんですが、「ゆうべ、殴られた」と。夜中に起きて、「保険証をどこにや

った。通帳をどこにやった」と起こされて、「今は夜中だから」と言うと、「あなたは私の言うことをちっとも聞かない」と初めて殴られたと。私も忘れるので、小さなメモを首からぶら下げているんですが、項目ごとに作るとどこにメモをしたか忘れちゃいますから、「全ての項目を時間軸で書きなさい」と言ったんです。「先生に言われたとおりにやったわ!」と言うので、広げてみると、何も書いてないんです。とても可愛らしいおばあちゃんです。

いろいろ聞いてみると、大変ご苦勞をされてきた方です。この方、被爆者なんです。どこで被爆したんですか?」と聞くと、全部正確に答える。

私のもの忘れの定義は、もの忘れをしているということを忘れて（聞き取れず）……、自分がもの忘れをするということを覚えている間は自分でやる、というのが大雑把なわけ方です。この方は、自分がもの忘れをするということを忘れてしまっている方です。とてもいい奥さんだったんですが、可哀そうだなと思います。

その前にみた方は 88 歳のおばあちゃん、秋田に住んでいて、腰が曲がったりして一人で冬を過ごすのはつらいので、息子さんのいる東京に冬だけ来ていました。去年の冬は帰れなくて、落ち込んでしまった。「気がついたら死んでいたというのでもいいから、故郷で死にたい」と言っていて、その気持ちもわかるんですが、息子さんができていて、嫁さんも本当によく面倒をみる、できている方です。そのおばあちゃんは頭がしっかりしてボケていないものですから、嫁さんの疲れ具合や大変さがわかるものだから、自らショートステイに志願するんですね。「ひどい人と組になって大変辛い思いをした」という話をよくするんですが、孫娘が出産で帰ってくるということになると、ショートステイを自分から志願するんです。嫁さんを疲れさせまいとしてね。「それでも私は生まれ育った故郷で死にたい」と。でも、それを言い出せないでいるんです。息子の立場、嫁の立場を考えて言い出せないでいて、私のところに来て、泣いて帰るんですね。

こういう人も気の毒です。この人の救いは何だろうと思うんですね。もうちょっとボケればいいんじゃないかと思うわけですよ。歳を取ってボケないというのはこんなにも不幸なのかと。辛いんですね。どっちになりたいですか? 皆さんは (笑)。でも、選択はできないんですが。

私たちはボケまいボケまいというふうなことを随分考えますけども、ちょっとボケたほうが案外楽なんじゃないかといつも思います。このお二人は毎週同じ日に来ますので、いつもそう思います。

さて、ここまでも相当いい加減な話でしたが、これからはもっといい加減な話になります。私たちは見たり聞いたりしたことをどんどん覚えたい、そういう気持ちがあるわけです。忘れたくないと思うんですが、みんな覚えちゃったらどうなるんでしょう? いかにも優れた人間の脳でもパンクしちゃいます。皆さんだって若いときに、チラホラしか若い人はいませんが (笑)、ここまで来る

間に会った人とか自動車のナンバーとか種類なんて絶対覚えていません。人が覚えていることなんて、ほんのこれくらいなんです（指で示す）。ほとんどのことは見た先から聞いた先から忘れていくんです。これはちょっと大切だなというのは4、5日覚えている、これはもっと大切だなと思うものはもっと覚えている。その取捨選択あるいはろ過といいますか、ろ過して、それを小さく折りたたんで脳の中に積み重ねていくわけですね。それは私たちが見たり聞いたりしたものの何十万分の1ぐらいです。

それがもしできなかつたら、コンピュータでいえば容量オーバーで、何もできなくなる。私たちはどんどん忘れることによって、次のものを覚えていく、必要なものを取捨選択していくという、ものすごい組織、脳を持っているんですね。ろ過とか破棄とか一時保留とかという作業はコンピュータにはできません。あるサインを出しておけば、これとこれを分けるというようなことはできますが、自分が生きていくのに必要な、あるいは自分が必要だと思うものだけを選んで残していくというようなことはコンピュータにはできません。「消す」という指示を出さないかぎり、消えない。我々の脳は「消す」という指示を出さなくてもみんな消えちゃう（笑）。

ここで皆さんにちょっとしたお土産を差し上げます。いろいろな出来事を覚えるわけですが、それを将来使えるようにろ過して仕分けして小さく折りたたんで記憶するという作業を脳はいつやっていると思いますか？ それは絶えずやっているんですが、大きな入れ替えは、レム睡眠のときにやるんです。レムというのは *rapideye movement* の略で、眠っていても目玉がキョロキョロ動いているような、夢を見ているような状態といいますね。ですから、読んだり書いたりしたあとはいい睡眠をとらないと、それはご破算になっちゃう、あるいは変なところに・・・されちゃう。

それから、幼いときの記憶、幼いときの感性といったものをずっと老いても持っていられるのは人間だけのようです。桜がきれいとか、あのときの何々ちゃんとの思い出とかは人間にしかできない。サルにもチンパンジーにもできない。こういうふうな幼いときの記憶とか感性を持ち続けるということ自体が私たちの生活を非常に豊かにしているんですね。サルはどこにバナナがなっているということは覚えていて消えないんですが、直接ものを取るとか生殖活動に関係しないものは全部忘れていっちゃう。これは人間が持っている好奇心なんですね。自分の子どもとチンパンジーの子どもを一緒に育てた人がいるんですが、3歳までは圧倒的にサルのほうが発達が早いそうです。3歳を過ぎると、人間のほうがどんどん伸びてくる。サルのほうは食うことと空を見ていることしかしない。そこで追い抜かれるんだそうです。

少しはずれましたが、それでは「このことは忘れない」とするにはどうしたらいいかという、忘れないことというのは強烈な刺激、感情、思い入れを伴っているものは忘れないんですね。そういうものを記憶痕と言いますが、「これは覚えておけ」と脳に印を付けることです。ですから、感情と思い入れが非常

に大切です。歴史の勉強をするときに変な替え歌で年号を覚えるでしょ。でも、すぐに忘れます。感情とか思い入れとか匂いとかを伴って覚えているものは忘れないんですね。

私などは、時々庭の草を刈っていると、プーンと青臭い草いきれがしますよね。その匂いが刺激になって、学生のときの山登り、しかも藪こぎとって道のない所を登っていったことなどを一つなぎに思い出します。それは記憶が一つなぎになっていると同時に、感情などを伴って覚えた記憶は忘れないということです。

老いてくると記銘力は低下するわけですが、老いてきて一番最初に気がつくのは「覚えられない」ことです。これは案外気がつかないんですね。歌が覚えられないとか。私などは最近の歌が覚えられないし、テレビに出てくる歌手とか芸人が覚えられないですね。「エンタの神様」なんていくら教えられても覚えられない(笑)。そういう覚えこむ力がまず弱くなります。これもしかし、学習ということがありまして、毎日見ていると覚えられます。うちのカミさんは私と同年ですが、毎日テレビを見ているものですから(笑)、よく覚えています。

記銘力が落ちるといのは呼び出す力が落ちて初めて気がつくんです。「あの誰だっけ? ええーとあの俳優の名前は……」と出てこない。「やあしばらく」と言っても相手の名前が出てこない。そうなる愕然として、どうなるかといひますと、愛想が良くなります(笑)。「あんた誰でしたっけ?」とは言えないですから、とりあえず笑ってごまかす。アルツハイマー病の患者さんはみんな愛想がいいですよ(笑)。とりあえず笑ってホッとさせ、時間を稼いでいるんです。しかし、アルツハイマーになると、時間を稼いでも無駄になってしまう。

えーと、一つ飛ばして話しましたね。やっぱり老化なんですね(笑)。もう一つプレゼントがあります。人間の時間ですね、私たちの時間を長くするにはどうしたらいいか、というのをプレゼントしようと思って書いておいて忘れしました。時間が長くなるということはありません。物理的時間をクルノス時間といい、人間的時間をカイノス(?)時間といいます。この人間的な時間というのはじつは長くすることができるんです。ものすごい緊張状態に陥ると長くなる。

例えば、あまりいい例ではありませんが、車で人をはねたとします。バーンとはねて、向こうへドーンと落ちます。あっという間ですよ。でも、スローモンションビデオを見るように、ゆっくり見えるんですよ。それはこっちの時計が早くなるわけで、向こうがゆっくり見える。これは極端な例ですが、まず物理的時間の中にどれだけいきいきした感動的な情報量が入るかどうかによって、時間が変わってくるんです。感動的な時間が長く入れば入るほど、たんい(?)時間は長く思うんですね。見るもの聞くもの何もかも好奇心の固まりだった子どもの頃は時間が長かったんですね。外国旅行に行くと、1日が非常に長く感じます。見るもの聞くもの刺激的で、しっかり覚えていますから。私た

ちがせめて1日を長く生きるためには、何もしないのではだめで、刺激的なこと、面白いことをやれば、自分の時間は長くなるということです。

ここでまたガクッと元へ戻りますが、記銘力がガクッと落ちる、あるいは早く落ちるのを痴呆と言います。記銘力が徐々に落ちていくのは正常なのですが、その落ちていくカーブよりも早く落ちていく場合は病気です。いくらたっても落ちない人も異常です(笑)。百歳ぐらいになってもほとんど落ちない人もいます。私の恩師は94歳でまだまだお元気で、早くボケないかなあと思っています(笑)。老人として威張れないんじゃないか。この間、102歳で亡くなった秋元波留夫先生は最後までパソコン5台でものを書いていました。記銘力が落ちないんですね。ああいう方はバケモノです(笑)。

結論をいいますと、老いを記銘力、記憶力だけで規定してはいけないのではないかと思うんです。私の周りをみても、精神科医師集団の中でもっとも若いのは私だと思います。ほとんど・・・、約束事はすぐに破りますし、やりたいことをやりますし、配慮がきいてないですね。目新しいことをやたらとやるのは私ぐらいじゃないかな。でも、記銘力テストをやると、愕然とするほど彼らと差があるんですね。だから、記銘力とか、さっきのことを思い出さないということだけで老いを規定してはいけないと思います。

私はある本に書いたんですが、「すこやかな老いの4条件」というのがあります。

1. いつも自分が他人の役に立っている、自分が必要とされる存在だということ。自分を意識できること。

これはかなり絶対的条件です。自分を頼りにしてくれている、なくてはならない自分の存在に気がついている。これがないと、ボケます。

2. 死神様に仁義を切っておくこと。

いつ死んでもいいように、心の備えをしておくことです。私は戦中世代ですから、けっこう死に備えていると思います。12月31日の夜は遺言状の書き直しをいたします。その中には、葬式の仕方も書いてあります。どういうバックグラウンドミュージックを流すかとかですね。それだけではなくて、会葬御礼を自分でやろうかなと思っているんですね。ビデオを毎年撮り直して、「ただいまから会葬御礼を故人がいたします」と(笑)。これは私が初めてではないんですよ。大学のときの恩師がテープレコーダーでやったんです。「会葬御礼。……」と、なかなか格好良かったというのも失礼ですが。でも、やはり死に備えなくちゃいけないですね。死ぬときはどうせジタバタドタバタしてみっともなく死ぬんですよ。私は「死の育て方」という死についての本を54歳で書いているんですが、そのとき、随分悩んだり本を読んだりしました。一番気に入ったのは「死はそれが来たとき考えればいい」(笑)。「それまでの詮索は無駄である」と書いてありました。どうせ死が来たときにはジタバタしてみっともないんですから、そのときに死について考えてもだめです。

死に方としてはできればピンピンコロリと行きたいと思います。皆さんのよ

うにあまりお金を持っていない方がいいんですが(笑)、私なんかは死んだあと、大変なことが起こるかもしれない。子どもが二人ぐらい出てきて、奥さんが半狂乱になるなんてこともよくあることです。あまりピンピンコロリでも困るので、みっともないことを何とか処理する時間が必要なんですね。ボケてからでは大変ですし、心臓でも困るので、すぐに死んじゃいますから。一番いいのがんですね。私は「がんで死なせてくれ」と死神様と交渉中なんです(笑)。がんは、よほどのことがないかぎり、頭に転移しないかぎり、時間が残ります。その間に自分の死んでいくプロセスに自分に関わることができる。これが一番幸せだなと、いろいろ本を読んだりして思います。何とかがんで死なせてほしいとお願いしているんですが、なかなか取り上げてくれないですね(笑)。

だんだん話を変なほうに行きましたが、人間の一番の希望は「不老不死」だといいますが、誰も死ななくなったらどうなるんだろうか。死ななくなったら、多分、努力しなくなるし、人類は進歩しないでしょう。有限の身であることがわかっているから、苦しくもあるし、努力もするんだと思います。今の人類の繁栄も、人間的な成長とかも、死を自覚しているからできるんだと思いますので、死を否定的にとらえていないんじゃないかなと思います。

私の94歳の恩師は、「そろそろ歳になって疲れてきた。何が不幸かという、後輩や弟子たちの弔辞を読まされるぐらい辛いことはない」と言います。ですから、今日の主題からははずれるんですが、あまりバスに乗り遅れないであの世に行くのが一番いいなあと思っています(笑)。

時間が迫ってまいりましたので、最後に、誤診の話。痴呆で誤診しやすいのは、老人性のうつ病です。老人性のうつ病は痴呆と間違えやすい。アルツハイマーの初期は非常に難しいですから、診察室でみているだけでは限界があります。その人が生活している場に行ってその人をみないとわからない。一番問題になるのは、自分で判断できているということとは一体どういうことなのか、ということです。それを痴呆だけで判断していいかどうか。そういうふうな点から見ると、アルツハイマーの人ですが、10分前のことは忘れていくせに、私と囲碁をやると私よりも強いんです。長谷川式にとてもひっかからないようなおばあちゃんは、マージャンがうまい。ちゃんと危ないパイを押さえる。それから、無理にあがろうとしないで場を泣かすこともできる。習い事など自分の得意分野のことはテストでひっかからないような形で残っているんです。その人が自分の生活の判断とか自分のことをできるかどうかを考えてみますと、やっぱりいろいろできるんですね。その人の通訳の人がいるとか、その人が安心していられる環境があると、判断できるんですね。

ですから、その人を理解する、つまり、痴呆の程度をみるにはその人の若かりし頃の歴史とか生活をしっかり掴んでいないと、判断できないということです。とかく我々は、ある断片で、これとこれは組み合わせ・・・ということをやっけてしまいがちですが、どうもそんなものじゃなくて、環境も含めて極めて個人差のある、幅の広いものだと思います。私たちは痴呆という形ではなく

て、精神障害者の治療という仕事をやってきておりますので、(テープA面終了)

何か言い残しているような気がしてしょうがなかったんですが、急に思いつきましたので(笑)、紹介します。歳をとってから伸びる能力はたくさんあるということです。具体的な能力はここでは話しませんが、一度死んだらだめだと言われる脳の細胞でも、作りかえられるらしいということがわかってきています。しかも驚くことに、記憶や知識を持ったその細胞や回路が、次に新しく作るときにはそれを移し替えているということがだんだんわかってきています。そういうことを考えると、記憶力は落ちてても、歳を取ってからも伸びる能力というものがある、それを大事にしていく生き方ですね。多少のもの忘れぐらいはなんでもないよ、クリスタルパワーというのがあるよということをつけ加えて終わりたいと思います。ありがとうございました。(拍手)

【司会】中沢先生、どうもありがとうございました。会場から若干質問を受けたいと思います。

【女性】歳を取ってからどんどん伸びる能力というのは、具体的に幾つか教えていただければと思います。例えば、人間関係を円滑にする能力ですとか、絵を描く能力とか、そういうものかと想像したんですが、具体的に教えていただけるとありがたいです。

【中沢】一番伸びる能力は、絵ではなくて、混沌とした何だか訳のわからない模様があったら、何が描いてあるのか、絵を見つける能力というのがあります。今、世の中は混沌としているけれども、混沌とした現象の中から、ある法則性とか傾向を見つける能力ですね。それは長く人間をやっていたから身につく能力だと思います。今でもそれは農業や漁業などの第一次産業ではとても大切なことです。皆さん魚釣りの経験があるかもしれませんが、船頭さんは塩の流れとか台風とか絶対に危険のところには行きません。モンゴルでは、長老はとても大事にされています。今年は何の方向に羊を追っていったら草が生えているかを決定するのは長老がやるんですね。そういうものを判断する能力ですね。

それから、潮時を見る能力です。運動でも競争でも組織でもそうですが、ここは行け行け、ここはちょっと止まったほうがいい、ここは死んだ振りをしたほうがいいとかね。潮目を読む能力ですね。

それから、人と人と、誰と誰をつなぎ合わせたらうまく行くだらうかというのを見る能力というのは強くなってくるんですね。昔から仲人は年寄りだった。あそこの変わったせがれとこっちの太った娘はちょうどいいだらうということがわかるんですね。

これらは特に優れた人の能力ではなくて、歳を取れば誰にでも出てくる能力です。今の社会にはそれを生かす場所、出番がないですが、それをうまく生かしているのは政治家ぐらいです。政治家は判断とか潮目を読んだり傾向を見たり泳いだりして、みっともなくやっているでしょ。ああいうことができるのは秘書がいるからなんです。実際に知能検査や記憶力検査をしたら、惨澹たるも

なのでしょうね。私も秘書を3人ぐらいつけると、この3倍くらい働く(笑)。私たちは仕方なくコンピュータに代わりをさせていたりするんですが。

古い話ですが、「七人の侍」という映画があります。そこで智恵をさずけるのは隠居のじじいです。中国では村の子どもを見るのがちゃんと年寄りの役割になっています。パブリックな仕事がちゃんと与えられている。私たちにはちゃんと老人力がついているのに、その出番がない。出ると、嫁に怒られたり(笑)、あそこのばあさんうるさいと言われたりしてしまう。

【女性】すこやかな老いの4条件ということで2番まで教えていただきましたが、3番4番を教えていただけないでしょうか(爆笑)。

【中沢】1番2番はわかった?(笑)3番は、金がなきゃだめということ(笑)。死に金は要らないんです。死ぬまではある程度のお金が必要。最近それを改定しまして、「もっともっとお金が必要」と(笑)。お金がもっともっと減らされるような政策が出ているでしょ。75歳になったらとんでもない後期高齢者医療制度が出されて、その前に死ななくちゃと思ってますね、僕なんか。さっきお話に出ましたが、絵を描くとか、僕の友達は俳句をやったり都都逸をやったりするんですが、何をやるにもお金が必要なんです。ある程度のお金は出て行く。ですから、老人を支える年金などがきちんとしていないと、すこやかに老いられません。老人に対する便宜は少ないですよ。ジパングクラブが3割引きといったって、本当は老人にはただでくれないかと思うんです。映画を1000円で観られるけど、もっと安くていいんじゃないかと思います。本当にお金が必要ですよ。こんなに要るんだったら、民医連なんかに来るんじゃないか(笑)。生き方の面では得をしているなど思うんですけど。

4番目は、それこそ今日のテーマですが、ボケたら終わり。私の考えは、自分のことを自分で判断できなくなったら、体は生きていますが、人間的存在としては死んでいると同じだというのが私の考えだったんです。それを最近ちょっと改めました。ボケないためには、脳がだめになるわけですから、脳をだめにするような生活習慣病なんかは節制しなければいけないんですね。私は糖尿病になりかかっていますし、そうすると、大根だの菜っ葉ばかり食わなくちゃいけないんですね。そんなのばかり食っているとさなぎになっちゃうと言ったら、「先生はチョウじゃなくてガになる」と言われました。こういう生活で長生きして意味があるんだろうか、QOLはどうなるんだと思いつつやっています。

脳というのも体の一部でしょ、猛烈に血液を必要とする、酸素を必要とするものですから、非常にもろい組織です。体のほうをちゃんとしないと脳もつぶれちゃうからボケないようにしなさいよというのが4番目の話なんです。最近そうじゃないと、ちょいぼけのほうがいい(笑)。全然ボケないおばあちゃんと話をしましたが、ああいう人は可哀そうです。あれぐらいしっかりしていても、ボケたふりをしたほうがいい。私なんか、すぐにボケたふりをしちゃう

(笑)。「先生も歳だね。もうちょっとボケないで、私が治るまで付き合っ
てね」なんて周りに慰められて、「うん、おれも頑張るから」などと言
っております。

【司会】では質問はこれでよろしいでしょうか。先生、ありがとうございました。
(拍手)