

## 健やかに老いる時間の哲学

人は過去から生れ、そして未来に帰っていく。見方を換えれば老いは死を迎える準備をするために未来からやってきて、しばしの間ここで孫たちと遊び心を通わせ、ふたたび混沌の時空へ戻っていくことである。

ギリシャ哲学のキケロは“老いとは生きてきた月日とともに体得した成果であり、経験の結晶である。老いもなかなか悪いものではない。やり繰り次第ではそれは至極楽しいものである”と述べている。

さて、健やかに老いるためにはポケットに残された小銭のような時間をどうとらえ、過ごしたらいいか、人の体内時計のお話を紹介しましょう。

人には体内時計が備わっていて、その限られた時間のなかで一人ひとりの幸福感、健康、寿命、病気などはそれぞれに備わった体内時計に支配されていると考えられる。あなたの一日は本当に24時間なののでしょうか。この一日24時間を長く感じるか、それとも短く感じるかであなたの幸福度が違うともいわれています。世界で最も幸福度の高いヒマラヤのブータン人が感じる10秒は我々の半分ともいわれ、それ程彼等の生活時間がゆっくり進んでいるのです。

体内時計遺伝子に組み込まれた体内時計はよく眠って、決まった時刻に起きる生体時計（脳）、規則正しい朝食を摂ってリズムカルな食生活を維持する腹時計（空腸）、笑いに満ちた毎日を送り意欲的な社会生活を送る心の時計（どこにあるかはわからない、大脳辺縁系か）の3つの体内時計がお互いに絡み合っただけで私たちの体調を整えたり、幸福感や老いの質を左右していると考えられている。

因みに、物事の集中できる時間や睡眠深度の波長は90分。普段よく使われるARB、スタチン、ワーファリン、H<sub>2</sub>-ブロッカーは夜の服用が、カルシウム拮抗剤の服用は朝の服用が効果的といわれ、その他体内時計を整える自覚し時計や化粧品のことなどが書かれています。著者は同じ大学の後輩です。

平成26年12月17日

医療法人財団はまゆう会

会長 市丸 喜一郎

参考書：健やかに老いるための時間老年学

大塚邦明 ミシマ社2014東京

(新王子病院 4階 私の本棚)