

老いと共に歩く、静かな日々
令和8年(2026)5月15日

88年という歳月は、振り返れば長いようで、過ぎてしまえば一瞬のようでもある。米寿を迎え、今年の7月には89歳となる私は、いわゆる後期高齢者の仲間入りをして久しい。身体のあちこちに不具合が生じるのは自然の摂理だと頭では理解しているものの、いざ自分の身に起こると、やはり戸惑いもある。

心房細動という持病を抱え、不整脈があるため、少し激しい動きをすると「めまい」が襲ってくる。若い頃には想像もしなかった身体の反応だ。さらに数年前からは頻尿に悩まされ、夜中に4、5回もトイレに立つ。眠りは浅くなり、新聞を読んでも、興味の薄い記事ではついまどろんでしまう。老いとは、こうして静かに生活の隙間へ入り込んでくるものなのだろう。

先月の事だ。突然、血尿が出た。驚きと不安を抱えながら泌尿器科を受診し、膀胱鏡で診てもらおうと「荒れている部分がある」との診断。念のため大病院で再検査を受けたが、結果は同じだった。私は心房細動のため、血液をサラサラにする薬(リクシアナ)を服用している。医師の説明では、この薬には出血し易くなる副作用があると言う。

試しにリクシアナの服用を止めてみると、血尿はぴたりと止まった。所が、再び飲み始めるとまた血尿が出る。どう考えても薬が原因だと感じた私は、一週間後の診察で主治医にその経緯を伝えた。すると医師は、静かに重い言葉を口にした。

「心房細動のある人がサラサラの薬を止めると、一年間で100人中5人が脳梗塞になります。その内1~2人は亡くなります。心房細動のある人は、ない人の5倍、脳梗塞になりやすいのです」

数字で示されると、現実味が一気に増す。薬を飲めば血尿、飲まなければ脳梗塞のリスク。どちらを選んでも不安は残る。人生の終盤に差し掛かった今、こんな選択を迫られるとは思ってもみなかった。

妻とも相談した。妻もデイサービスのお世話になっている身だが、まだまだ二人で元気に暮らしたいという思いは同じだ。結局、私たちは「脳梗塞にならない方法」を選んだ。つまり、薬を飲むという選択だ。血尿の不安はあるが、命に関わるリスクを避ける方を選んだ。

老いは、身体の衰えだけでなく、こうした「選択の重さ」も連れてくる。若い頃は、多少の無理も乗り越えられた。しかし今は、ひとつひとつの判断が、これからの生活を左右する。慎重にならざるを得ない。

それでも、私はまだ人生を楽しみたいと思っている。頻尿も血尿もめまいも、確かに厄介だ。しかし、それらに心を奪われてしまえば、残された時間ももったいない。

私には、長年続けている趣味がある。全国版の川柳に投稿し、選考に通れば紙面に掲載される。これが中々楽しい。言葉をひねり、五七五に思いを込める時間は、私にとって何よりの刺激だ。また、週に一度、日誌を書き、Webで発信している。読んでくれる人がいるというだけで、心が温かくなる。

老いは確かに不便だ。しかし、老いを嘆いてばかりでは、人生は味気ない。むしろ、老いを抱えたまま、どう楽しむかを考える方が、よほど前向きだと思う。

89歳を迎える今、私は「生きがい」という言葉の重みを改めて感じている。若い頃の生きがいは、仕事や家庭、社会との関わりの中にあっただ。しかし今は、もっと小さく、もっと静かな所にある。川柳をひねる時間、妻と交わす何気ない会話、朝の光を浴びながら飲む一杯の茶や、夕食時に妻と交わす少量ながらの酒。そんな些細な瞬間が、人生を豊かにしてくれる。

これから先、どれほどの時間が残されているかは分からない。しかし、分からないからこそ、一日一日を丁寧に過ごしたい。身体の不調と付き合いながらも、心だけはしなやかに、軽やかにありたい。

88年の歳となり、私は今日も生きている。そして明日もまた、川柳をひねり、日誌を書き、妻と笑い合いながら、静かで穏やかな時間を積み重ねていくつもりだ。