

ドクター和の



終  
卷

長尾和宏（ながお・かずひろ） 医学博士。東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。1995年、兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る」総合診療を目指す。近著「薬のやめどき」「痛くない死に方」はいずれもベストセラー。関西国際大学客員教授。

「生きている間は頑張つて生涯現役でいたい」と宣言した2年後の骨折・引退は、菅井さんが自身がいちばん悔しかったに違いありません。

ました。92歳でした。2010年に自宅で転倒し大腿（だいたい）骨を骨折。歩けなくなり、女優業を事实上引退していまし

08年に映画『ぼくのおばあちゃん』で、82歳にして初主演（！）を果たし、世界最高齢初主演としてギネス認定もされましたから、ただ者ではないですね。

ロングセラーとなっている拙著『平穏死 10の条件』(ブックマーカン社)の中で私は、条件の1つに「転倒・骨折をシミュレーションしよう」と書きまして。80歳を過ぎても病気知らずだった人が、転倒をきっかけに入院→寝たきり→認知症が進む…というケースはとても多いのです。日々歩くなどして筋肉量を落とさないことが大切ですが、それでも避けて通れない時があります。

自分や親が転倒し骨折した時、どうすればよいかを日頃から考えておいてほしいのです。

名脇役だ  
た女優の  
菅井きんさんが8月10  
日、心不全で亡くなり

## 大好きな“肉食”



69

菅井きん

4年前、88歳のときには、老人ホームでの生活ぶりをテレビで公開し世間を驚かせました。当時女性誌などで認知症という報道があつたことに対し、「腹が立ちました。弱い者いじめだと思

「生きている間は頑張つて生涯現役でいたい」と宣言した2年後の骨折→引退は菅井さんご自身がいちばん悔しかったに違いありません。

しかし、菅井さんは歩けなくなつた後も、元気にしつかりと車椅子生活を送っていました。

都内の特別養護老人ホームと、娘さんのいる自宅を行ったり来たりしていたようです。

歩けなくなると、「介護施設か、自宅か」で悩む人は多いのですが、家族と適度な距離感を保ちながら、積極的にリハビリや外出をし、「介護施設も、自宅も」というライフスタイルは理想的だと思います。

つて」とはつきりと否定されていきました。この看組内でも、施設内のレストランで大好きな肉料理（しかも厚切り）を食べる映像が流れていました。が、亡くなる2カ月前まで“肉食”生活は続いたようです。そして最期は自宅で、家族に見守られながらの平穏死だったそうです。

年を取つたら粗食か？ 肉食か？ は誰しも気になるテーマです。タンパク質不足が寿命を縮める要因になり、認知症のリスクになることもわかっているので、やはり肉食に軍配が上がるでしょうか。

しかし80歳を過ぎたあたりから、『健康のために食べねば

た。 菅井さんも長生きのためではなく、大好きだから肉を食べていいわけです。日々明るく過ごし、好きなことだけする…それが92歳までお元気だった菅井さん流健康法とお見受けしまし