

「あの日あのとき、
ああしていたら……」
人生の先達の声を受け

愛してくれた人を選ばず、
愛した人と結婚した。
逆だったらどうなったかなと
ときどき思う (56歳・女性)

無理してでも進学していれば、
知識を得たいのに時間が
足りない焦燥感を持たな
かったかも (74歳・女性)

30代で独立
したが、元の職場に
いれば今ごろ悠々自適
だっただろう
(61歳・男性)

パチンコを
やめていれば…
(68歳・男性)

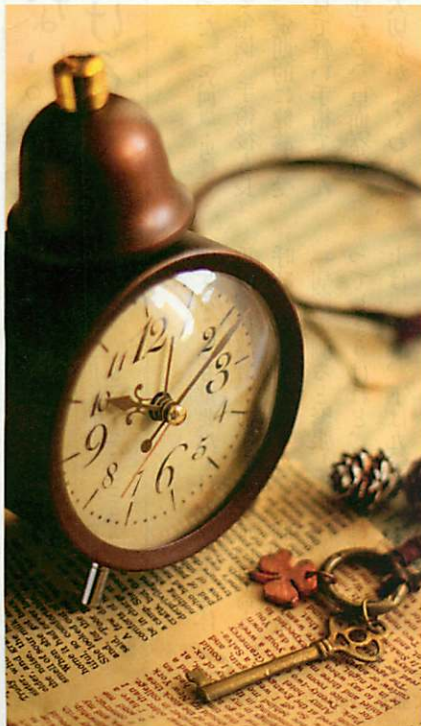
女性から
コクられたとき、
深入りしていれば…
(63歳・男性)

バブルのときに株で大損。
さっさと見切って
そのお金を家のローンに
回せばよかった
(64歳・女性)

転職を簡単に
考えなければよかった。
運は下がるものなのに…
(57歳・男性)

やはり、
浮気かな
(69歳・男性)

「リタイア前にやるべき シニア1000人調査で判明



歯を失うと 家計まで苦しい

万円台がトップだが、六〇〜六四歳は二〇〇万円台がトップ。定年を迎えて月々の収入がなくなる一方で、年金の支給開始年齢である六五歳までにはまだ間がある。この五年間をいかに乗り切るかは大きなポイントになりそうだ。

健康面でも、年代ごとに後悔は変わってくる。五十代や六十代前半は、「鍛えておけばぶよぶよにならずに済んだのに」(五六歳・男性)「体重計に乗るのがイヤで、気が付いたらこんな体型に……」(五五歳・女性)「若い頃パンチパーマにしていなかったら今頃ハゲていなかったかも」(六三歳・男性)など、見た目や容姿に関する後悔が目立つ。

ところが六十代後半になると糖尿病に悩む人が急激に増加。いよいよ体にガタがくる。肥満は見た目の問題ではなく、命に関わる問題になるのだ。しかし無事七十代を迎えると、「後悔していることは特になし」「後悔先に立たず」という回答が目立つ。遠視するのだろうか？

特筆すべきは、みなさん口を揃えて、「歯を大事にすればよかった」と言うこと。歯を欠損すると食事の楽しみが半減するし、入れ歯は健康保険が使えないので家計を直撃するという、二重の辛さを感じるようだ。それではいよいよ次から、現役世代の私たちが今からやるべきことを専門家にアドバイスしてもらおうとともに、先輩方の「後悔していることトップ二〇」を発表していこう。

gooリサーチと本誌編集部共同調査により、「人生の振り返り」に関するアンケートを行った。2012年9月25日から27日まで実施し、55〜74歳の男女1060人の回答を得た。男女比は約7:3。

健康

歯と糖尿病を患うと取り返しがつかない。日頃のケアと食事・運動が、明暗を分ける

日野原重明
Shigeaki Hinohara

COMMENTATOR



健康について後悔していることの第一位は、「歯の定期検診を受けなければよかった」。歯はよほど痛くなければ放置しがちだが、聖路加国際病院理事長の日野原重明先生によると、歯の健康を保つことこそ長寿の秘訣だという。「歯と歯茎の間からばい菌が入って歯周病になると、その菌が全身をめぐってインスリンの活動に障害を起こし、糖尿病の原因になることが最近わかってきました」

毎食後の歯磨きはもちろん、虫歯がなくても二〜三カ月に一度は歯科でチェックしてもらおうようにしたい。一〇

一歳の日野原先生自身、今も一七本の歯が残っているという。そんな日野原先生に、元気で長生きするコツを聞いてみた。「まず、定期的な健康診断を受けること。症状がなくても病気が潜伏していることがありますから。特に日本人の死因の半分を占めるがんは早期発見・早期治療が原則」

「まず、定期的な健康診断を受けること。症状がなくても病気が潜伏していることがありますから。特に日本人の死因の半分を占めるがんは早期発見・早期治療が原則」

1 歯の定期検診を受ければよかった 283pt

2 スポーツなどで体を鍛えればよかった 244pt

3 日頃からよく歩けばよかった 234pt

4 腹八分目を守り、暴飲暴食をしなればよかった 210pt

5 間食を控えればよかった 167pt

6 髪の毛の手入れをすればよかった 150pt

7 たばこをやめればよかった 122pt

8 ストレスの解消法を見つけておけばよかった 121pt

9 よく笑い、くよくよ悩まず過ごせばよかった 117pt

10 不規則な生活をしなければよかった 109pt

11 なんでも相談できる医師を見つけておけばよかった 107pt

12 バランスを考えて食事をすればよかった 103pt

13 早寝・早起きをすればよかった 89pt

14 肌の手入れをすればよかった 87pt

15 悩み事を相談できる相手を見つけておけばよかった 77pt

16 定期的に健康診断を受ければよかった 68pt

17 軽い不調を侮らず早めに治療すればよかった 64pt

18 ボケ防止のためもっと脳を使えばよかった 63pt

19 眼の定期検診を受ければよかった 62pt

20 体にいいものを積極的に食べればよかった 58pt

1911年、山口県生まれ。京都帝国大学医学部大学院博士課程修了。41年より聖路加国際病院に内科医として勤務。2005年、文化勲章受章。