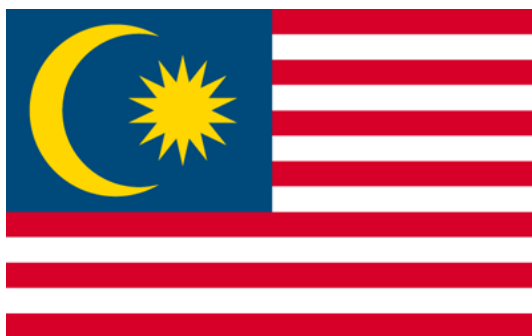


## 病気の世界地図・トラベルドクターとまわる世界旅行

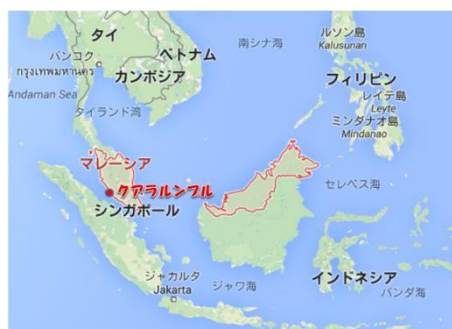
### 第9回「熱帯の若返り効果～マレーシア・クアラルンプル」



東京医科大学病院  
渡航者医療センター  
教授 濱田篤郎

#### 熱帯雨林の中の摩天楼

東南アジア諸国の中でもマレーシアは経済発展のとくに著しい国です。首都のクアラルンプルは、熱帯雨林の中にありながら高層建築がそびえるという、壮大な景観を呈しています。最近ではこの町を舞台にした鈴木京香主演の「セカンドバージン」がヒットしましたが、この映画に出てくるような日本からのビジネスマンも数多く滞在しています。



クアラルンプル市内

こうした方々の健康管理事業のため、私はクアラルンプルを何度か訪れていますが、2011年に訪問した時には、この町の新しい姿を見ることができました。

この時の訪問は、当地で提携している病院の院長が定年退職するため、今後の提携関係を話し合うのが目的でした。院長は55歳と働き盛りでしたが、この国では60歳前に定年を迎え、第二の人生を送るそうです。病院での会議を終えた後、院長が「見せたいものがある」というので、車で町の郊外に向かいました。

そこは新興住宅の分譲地で、日本語の看板も所々に設置されています。車を降りて歩き始めると、この分譲地の営業マンらしき人が話しかけてきました。

「この家は日本人に大変好評です。あなたの新しい生活のために一軒いかがですか」

「この人はドクターだ。家を買うために来たのではないよ」

院長の一言で営業マンは退散しました。そして、分譲地の隣にある工事現場を指さして言いました。



住宅分譲地

「あそこに新しい病院を建設する予定です。ここには日本人のロングステイヤーも沢山住むでしょうから、受診者として期待しています。これからは日本からのビジネスマンだけでなく、ロングステイヤーの医療も必要になりますよ」

### 急増するロングステイヤー

日本政府は1980年代後半から当時の通産省が中心になり、ロングステイという海外渡航のスタイルを提唱してきました。これは、定年後に余暇を目的として海外に長期滞在するもので、当初はハワイやオーストラリアに滞在する人が多くみられました。

しかし、2000年代になると景気の低迷で、先進国のロングステイヤーは減っていきましたが、その一方で、東南アジアでは増加します。とくに、マレーシア政府は2002年から日本人渡航者を対象に「マイセカンドホーム・プログラム」を展開しており、日本人のロングステイヤーの数が大きく増加しているのです。これは、最長10年間の滞在ビザを発給するもので、現地に長期滞在を希望する人には大変便利な制度です。2013年までに、このビザを取得した日本人の数は3000人以上にのぼっており、そのほとんどは60歳以上の高齢者が占めています。

マレーシアがロングステイヤーに好まれる理由としては、物価の面が大きいようです。日本で支給される年金でも余裕のある暮らしができる環境になっていますし、気候が温暖なこと、治安が良いこと、英語が公用語になっていることなども、この国が好まれる理由にあげられています。

### 若返りのパワー

院長と別れた後で、私は当地の日本人会などを訪れて、ロングステイヤーの実態を調査してみました。クアラルンプルの日本人会には、ビジネスで長期滞在する人が数多く加入していますが、最近ではロングステイヤーの数も増加中とのことでした。この日本人会には数多くの文化系や運動系のサークルがあり、教養講座やコンサートなどのイベントも盛り沢山

に開催されています。それは、大学でのキャンパスライフを彷彿とさせるようなアクティビティーの高さでした。私は色々な町の日本人会を訪問していますが、こんな活気に触れたのは初めてです。そして、こうした日本人会の活動を主導しているのが、ロングステイで滞在している高齢者の方々でした。

ご高齢の日本人がこれだけ元気に暮らしているというのは、この町には何か若返りのためのパワーが潜んでいるようにも思えます。その一つが、クアラルンプルの気候ではないでしょうか。この町は年を通して最高気温が32℃前後で、最低気温も20℃以下になることはありません。温度が低くなると、高齢者は骨や関節などの痛みをおこしますが、この町に暮らしていればそういった訴えは少なくなり、日常生活のアクティビティーも高くなるのです。また、暖かい気候は気分を高揚させますが、それも若返り効果の一つと言えるでしょう。

さらに、この町には四季がないことも若返りの一因だと思います。季節の移り変わりは私たちに時の流れを感じさせますが、それが無くなると、時間が止まったような気分になります。実際は何年という歳月が過ぎていても、それに気付かないというわけです。ただし、これは精神面だけの効果で、肉体的な老化は進んでいきます。まさに浦島太郎の物語を彷彿とさせる現象なのです。

### 熱帯の生活と老化速度

それでは、クアラルンプルでの生活が肉体的な老化にどれだけ影響を及ぼすのか。

まず、熱帯では紫外線の強いことが老化を加速させる要因になります。たとえば皮膚の老化。紫外線によりシミやシワなどの変化が生じやすいことは良く知られています。また、過度の紫外線は白内障の原因にもなります。このため、高齢者が熱帯に滞在する時は、皮膚の露出をできるだけ控え、サングラスなどで目を保護することが大切です。

食事の面にも老化を加速させるリスクがあります。たとえば、マレーシアでよく食べられている「ナシレマ」は、米をココナッツミルクで炒めた料理ですが、日本食に比べて、カロリーがかなり高くなります。また、肉や魚は加熱して食べるが多く、この時に油を使うため、脂肪分も高くなります。こうした高カロリー、高脂肪の食事を毎日とっていると動脈硬化が進み、老化が加速するというわけです。東南アジア諸国では最近、心筋梗塞や脳卒中などの患者が増えていますが、これは食生活に起因するものと考えられています。そこで私は、現地に長期滞在する日本人に、出来るだけ日本食を食べるように指導しています。

### ホームドクターとともに

このように、クアラルンプルに高齢者が滞在すると、精神的には若返る一方で、肉体的な老化は進む可能性があるわけですが、こうした健康上のリスクを抑えながら生活すれば、心身ともに若返ることができます。そして、この時に欠かせないのが現地のホームドクターです。

ホームドクターとは日ごろの健康管理をしてくれる医者のごことで、マレーシアにかぎらず海外で生活する際には、ホームドクターの定期的な受診をお奨めしています。健康な時

から、病気にかからないための指導や検査を受けるわけですが、高齢のロングステイヤーにはこの対応が必須だと思います。

こうしたホームドクターのいる医療機関がクアラルンプルでは充実しており、それが、この町で日本人ロングステイヤーの増えている一因にもなっています。ドクターの中には日本語が堪能な人も何人かおり、言葉の面でも安心して受診できます。

冒頭で紹介した病院にも優秀なドクターが沢山いますが、院長としては、それを日本人ロングステイヤーの健康管理のために活用しようと考えているわけです。この病院には最新の医療機器が完備されており、病気になった時も安心して治療を受けることができるでしょう。

ホームドクターから健康指導を受けながら生活することにより、熱帯での若返りは心身ともに完結するのです。

### 異文化との交流も

そういえば、先ほどの院長が車の中で少し気になることを言っていました。

「日本人のロングステイヤーはとても気さくな人たちですが、現地の人とあまり接しませんが、この国の文化と交流するのも大切なことです」

たしかに、ロングステイヤーの皆さんは日本人同士でサークル活動や娯楽を楽しんでいます。現地の人々との交流をあまりしていないと聞きました。こうした傾向は欧米のロングステイヤーにも共通することですが、現地の人々から見れば同じアジア人として、もっと現地の文化にも溶け込んでほしいと思っているようです。

私もロングステイヤーの皆さんが将来のことを考えるのなら、現地の人々との交流は必要だと思います。この国に数年だけ滞在して帰国するならいいのですが、最近は永住を希望する人も増えているようです。そんな状況になったら、この国でどのように老後を過ごすのでしょうか。

実はマレーシアには高齢者介護施設が大変少なく、高齢者は自宅で介護を受けというのが一般的な習慣です。この国では家内労働にお手伝いさんを雇いますが、こうした人々が高齢者の介護も担当しています。日本からのロングステイヤーも、そのまま永住することになれば、現地の人を雇って、身の回りの世話をしてもらうことになるでしょう。

まさに、これは異文化との交流ですが、それを早いうちから経験しておくことが必要なのです。私はこうした異文化交流が、脳に程よい刺激となり、認知症の予防にもなると思います。

### 第二の人生を楽しむ国

クアラルンプルを出発する朝、院長が空港まで見送りに来てくれました。1か月後に定年退職を迎えるとのことですが、まだ55歳という若さ。「まだまだ働けますよね」と励ますと、面白い答えが返ってきました。

「この国では、第一の人生を終えるのが私くらいの年。そして、これから第二の人生がスタートします。この国を発展させたマハティールさんも、首相になったのは60歳近くです。

それまで彼は医者をやっていました」

マハティール元首相が医者だったことは聞いていましたが、たしかに、彼は 60 歳近くになってから政治家として開花し、マレーシアを発展に導きました。この国では、高齢者が第二の人生を有意義に楽しめるように、社会全体が支援しているのです。

私は、これこそがマレーシアという国に秘められた最大の若返りパワーではないかと思いました。