

SCIENCE
&
CULTURE

科文医学

科文医学文库·中老年健康译丛

老年生活的软着陆

(日)东京都老人综合研究所 著
北京科文国略信息公司组织翻译



中国老年保健协会推荐

中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司

科文医学文库·中老年健康译丛

老年生活的软着陆

[日]东京都老人综合研究所 编
北京科文国略信息公司组织翻译
彭俐俐 译

中 国 人 口 出 版 社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House (H. K.)

著作权合同登记图字:01-98-0059

图书在版编目(CIP)数据

老年生活的软着陆/日本东京都老人综合研究所著;彭俐俐译.
-北京:中国人口出版社,1998.2

(中老年健康译丛)

ISBN 7-80079-433-4

I. 老… II. ①彭… ②彭… III. ①中年人-心理卫生②老年人-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 01750 号

この中国語版は、日本で(株)東京化学同人より出版された“中高
年と健康 I. 老後生活への軟着陸”の日本語版を翻訳したもので
あり、© 1993(財)東京都老人総合研究所

中文简体版版权© 1997 科文(香港)出版有限公司
中国人口出版社出版

中老年健康译丛·老年生活的软着陆

东京都老人综合研究所 著

北京科文国略信息公司组织翻译

中国人口出版社/科文(香港)出版有限公司出版

批发:中国人口出版社发行部

《开发区导刊》杂志社读者服务部

电话:010-68420599, 传真:010-68420399

北京京海印刷厂印刷

新华书店经销

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:4.25 字数:60 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—50000 册

ISBN 7-80079-433-4/R·123

定价:7.00 元

特色

基本医学知识的系统介绍

从医学的基础知识到最尖端的前沿
本书中给予全面的解说

通俗的语言

用老百姓的话,讲老百姓的病
一扫照搬医学教科书的写法

世界最先端的专家执笔

世界著名的东京都老人综合研究所
全体出马,讲解老年病的知识

涉及面广

全书涉及老人生活中防病治病
的方方面面细致入微令人惊叹

大量的图表资料

数百幅插图,数百个图表,集中了大量的
的调查研究成果,举世罕见

老年人儿女们皆宜

老年人读后知道怎样照顾自己,儿女
们读后知道怎样关心父母

专家译稿,专家审稿

全部丛书由国内临床医生担任翻译,
再由专家审查,丝毫不马虎

内 容 简 介

随着年龄的增长，退休、悄悄来临的衰老、意想不到的疾病、与亲人和朋友的别离，在这些谁都难以避免的过程中，渐渐袭来了孤独感和不安……。

这本书就是要从社会学和心理学的角度来考察这些事情，结合实际情况，细致地对当事人或周围的人应如何应付这些情况提出建议。

出版说明

《中老年健康译丛》由全日本最著名的老人医疗机构——东京都老人综合研究所编著。全书十六分卷,集中了该研究所二十多年的资料而成,在医学水平上,内容上,资料采集上及编者选择上均堪称世界一流。在日本国内长销不衰。

书中全面介绍了中老年常见的生活,保健和防病治病中的问题。每卷谈一个问题,涉及老人的心理,生理及生活方面的变化,以及具体的常见病,如:脑的变化,高血压,糖尿病,白内障,失禁,骨质疏松及肿瘤等。并针对每个问题提出具体对策,极具指导意义。书中语言通俗,图文并茂。一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊病,是不可多得的一套好书。被中国老年保健协会定为推荐书目。

日本人均寿命居世界首位,生活习惯,人种及常见疾病与我国基本一致。全书主要翻译者均由临床医生担任。相信这会是一套极高水平的中老年保健丛书,本书将给我国的中老年人提供很多科学的健康知识和保健方法。

本书的版权引进过程中,东京化学同人出版社的住田六连先生给予了极大的支持与协助,在此谨表谢意。

中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司

原书序言

东京都老年人综合研究所是专门研究人体衰老、老年病和各种老年问题的综合性研究机构，研究范围广泛，涉及与老年人有关的众多领域。研究所成立于1972年，当时正值有吉佐和子的《恍惚的人》一书在社会上走红、老年人问题开始受到社会广泛关注的时期。如今，东京都老年人综合研究所已成为世界上同类老年学研究所中历史较为悠久的研究机构之一。

本研究所每年与东京都老年人医疗中心和东京都多摩老年人医疗中心联合举办两至三次面向普通市民的公开讲座，以通俗易懂的形式向大家介绍我们的研究内容和研究成果。每次讲座都引来大批听众，他们提出许多问题，使会场气氛非常活跃，这让我们感到由衷的欣慰。

一次偶然机会，我们听说东京化学同人出版社编辑部的住田六连先生要出版一套通俗易懂的老年学知识读物，于是我们立即把40多份讲稿送了过去。住田先生看后认为，这些讲稿不仅内容充实、通俗易懂，而且还备有疑难问题解答，非常实用，应尽快出版，把它们送到广大读者手中。于是，这套原本面向东京市民的资料便以系列丛书的形式得以出版，终于在全国范

围内与广大读者见面了。

我们衷心希望这套丛书能够成为广大读者了解老年学知识的指南，并为那些照顾和护理老年人的人们提供一些参考。

在此，我们向支持和协助此书尽快出版的有关部门和同意我们在书中引用其资料的有关机构表示衷心的感谢。同时谨向对本书编辑工作给予大力帮助的东京化学同人出版社的西信江先生致以深切的谢意。

财团法人 东京都老人综合研究所
所 长 木幡 阳
名誉所长 积田 亨
1993 年 9 月

执 笔 者

冈村清子 (财)东京都老人综合研究所社会学部门
主任研究员

专业：社会学、社会老年学专业，社会学
硕士

奥川幸子 东京都老人医疗中心医疗咨询系长

专业：医疗社会工作专业，教育学士

古谷野亘 (财)东京都老人综合研究所 社会学研究
室长

专业：社会老年学专业，保健学博士

冷水 丰 (财)东京都老人综合研究所社会福利研
究部长

专业：社会老年学、社会福利学专业，社
会学硕士

手岛陆久 日本社会事业大学社会福利系副教授

专业：保健社会学、医疗福利论专业，保
健学硕士

目 录

前 言

第一章 退休..... (5)

本章概述

1. 人生阶段的研究
2. 有关退休的长期研究
3. 老后生活的预先社会化

第二章 如果有了衰老的征兆..... (25)

本章概述

1. 进入老年后期之前的不安——之一
2. 进入老年后期之前的不安——之二
3. 现代的鲁滨孙·克罗索
4. 怎样对待衰老引起的不安——之一
5. 怎样对待衰老引起的不安——之二

第三章 病中的生活..... (45)

本章概述

1. 高龄期的疾病状况

2. 疾病对于生活的影响
3. 生病与生活问题的恶性循环
4. 中风患者“郁闷”的有关原因
5. 患者和家属的心理摩擦
6. 社会性服务的利用
7. 利用服务设施时的注意事项
8. 支撑疗养生活的是什么

第四章 与亲人的分别..... (71)

本章概述

1. 丧偶
2. 中年期丧偶与高龄期丧偶
3. 高龄期丧偶的男女差别
4. 调查的结果
5. 跨越悲伤
6. 今后的动向

问题解答..... (103)

前 言

冷水 丰

我们将在漫长晚年生活中经历各种各样的事情和变化。其中既有愉快的事情和被称为老练的可贺的变化，也有不少人生阶段性的事件和动撼了自己及家人生活的变化。

在这里，我们请社会学和社会福利的专家按顺序谈一下在晚年生活中经历的主要事情和变化。

首先，关于“退休”，请古谷野亘综合性地谈一下这本书提出的课题后，再谈退休前后的生活和意识、退休制的问题、适应退休后生活的类型等。

接下来，以“如果有了衰老的征兆”为题，请奥川来谈一下在悄悄来临的身心衰老过程中的不安与孤独感，以及对应措施上的重要的人际关系。

第三，请手岛以“病中的生活”为题，谈一下住院和漫长的疾病治疗生活对本人和家属生活的各种影响，以及在对应措施上必要的家属协助和社会性服务的利用。

最后，请冈村以“与亲人的分别”为题，谈一下随着丧偶而来的生活困难与重新组织生活的实际情况，以及来自家属、亲戚的援助和发现新自我的必要性。

亲爱的读者，为了实现安定、有活力的晚年生活的软着陆，希望您们把这些当作自己的课题，与我们一同思考一下吧！

1

第一章 退休

古谷野豆

