

完全保存版

「リベラル」
と
「保守」

長生きするのはどっち？

「高学歴のお金持ち」
と
「低学歴のお金持ち」

「笑わない人」
と
「作り笑いをする人」

あなたの
残り寿命がわかる
「診断テスト」
付き

日本人の

「寿命格



寿命差」

が広がっている！

日本人の平均寿命は男性79歳、女性86歳。世界に類を見ない長寿大国になったとはいえ、誰もがその年齢まで生きられるわけではない。また、「死ぬまで元気に過ごす人」と「寝たきりで過ごす人」では、同じ寿命でも質が異なる。両者を分けるものは何か。近年は国内外における大規模疫学調査などにより、一見、健康とは関係のなさそうな事柄が「寿命」に影響することがわかってきた。広がりつつある日本人の「寿命格差」の実態に迫る。

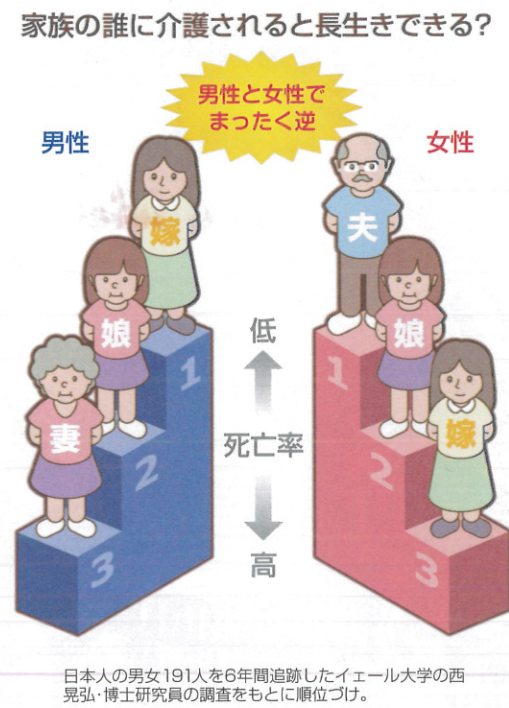
取材協力／池田道大

designed by infographics 4REAL

どっちが「長生き」できるでしょう？

Q1 「自分の娘」と「息子の嫁」。どちらに介護してもらおうと男性は長生き？

A 「息子の嫁」。女性は逆に「息子の嫁」が最も短命になる。



日本人の男女191人を6年間追跡したイェール大学の西見弘博士研究員の調査をもとに順位づけ。

家族の誰に介護されると長生きできる？

男性と女性ではまったく逆の結果になった。女性は「息子の嫁」と家事の主導権などを争うケースが多く、介護される側になるとストレス

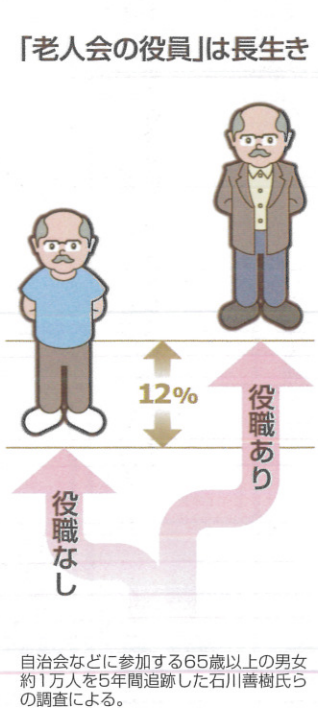
Q2 「リベラル」と「保守」。長生きするのはどっち？

A (アメリカでは)リベラル

米ネバダ大などが約3万3000人を対象に死亡と政治思想の関係を調査した結果、保守派、中道派は年齢・性別・社会的・経済的地位が

Q3 「老人会の役員」になると寿命は縮むか延びるか？

A 延びる。「役員」は死亡リスクが12%減少する

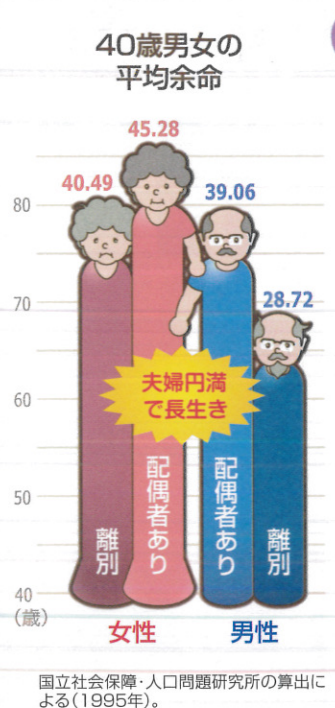


自治会などに参加する65歳以上の男女約1万人を5年間追跡した石川善樹氏らの調査による。

老人会などに「役職つきの立場」で所属する人(会長、会計係など)は、「ボランティア」より死亡リスクが12%減少していた。調査前は役職ありのほうが面倒な仕事によるストレス

Q4 離婚した夫婦、「夫」と「妻」ではどちらが長生きするか？

A 「妻」のほうが約12年長生きする



国勢調査を元に「配偶者と離婚した男女を調べると、40歳の人の平均余命は男性28.72年、女性40.49年となり、夫と離婚した女性のほうが約12年長生きしたことが判明し

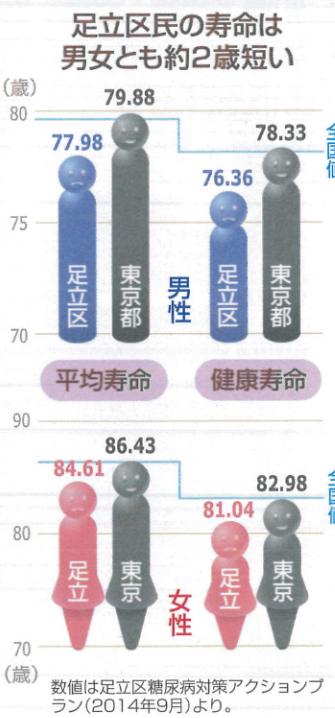
Q5 「男子校」と「男女共学校」。短命なのはどっち？

A 「男子校」。65歳以下で亡くなる可能性が、共学校出身者より高い

米ハーバード大などの研究によると男子校出身者は女性と出会う機会が少ないため未婚率が高かった。また、数少ない女性を奪い合う

Q6 東京都足立区の健康寿命(日常生活に制限なく過ごせる期間)は都平均より短い？

A 男女とも、約2歳短い



東京都足立区の調査により、同区の「平均寿命」「健康寿命」は国や都の平均より約2歳短いことがわかった。同区は「糖尿病に関わる医療費」が23区で最も多いことから

Q7 「貧しい人」が多い地域では「お金持ち」も早死にするって本当？

A 本当。所得格差が大きい地域では低所得者同様、高所得者の寿命も短い

米ハーバード大のイチロー・カワチ教授らの調査による。低所得者が増えると治安が悪化し、高所得者が

Q8 「作り笑い」をすると寿命が延びるって本当？

A 本当。まったく笑わない場合に比べて2歳延びる

過去50年間の米野球選手の顔写真の表情を調べると、「自然な笑顔」の人は「笑顔なし」より7年間「作

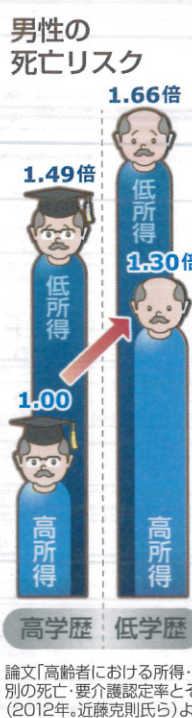
Q9 「超ポジティブな人」と「真面目な人」。長生きはどっち？

A 「真面目な人」

「子供の性格と寿命」の関係を調べた米での研究によると、「真面目で粘り強い性格」が最も長生きした。「楽

Q10 「高学歴のお金持ち」と「低学歴のお金持ち」。寿命が長いのは？

A 「高学歴のお金持ち」。低学歴は死亡リスクが1.3倍



日本での調査結果より。低学歴で低所得の人は「高学歴で高所得」と比べて死亡リスクが1.66倍、いずれも男性。

現在、日本人の平均寿命は男性79.59歳、女性86.35歳。この数字は戦後ずっと延び続けている。「人生100年時代」の到来も近いと言われる中、「長寿」と「短命」を分ける要素は何か。最新の研究成果から読み解く。

従来、長寿には適度な運動、バランスのよい食生活、十分な休養などが必要とされた。だが最近の研究では、日常生活の「ささいな習慣」や「選択」が寿命に関係することがわかってきた。

その一例が上記のQ&Aだ。「老人会の役員」「地域の所得格差」「作り笑い」など、意外な要素が寿命格差を生むことがわかる。

最近わかった長寿のためのキーワードは「つながり」だと指摘するのは、「友だちの数で寿命はきまる」(マガジンハウス刊)の著者で予防医学研究者の石川善樹氏(医学博士)だ。

「世界中の研究で長寿のため最も大切なのは、人との「つながり」だとわかってきました。孤独は喫煙と同等かそれ以上に健康を害するという研究もあります」(石川氏)

実際、米国の研究で、婚姻状況、友人や親族との交流、ボランティアなど社会的ネットワークを持つ人と孤立している人の死亡率を比べると、孤立している人の死亡率は男性で2.3倍、女性で2.8倍高かった(*)。

3つの「つながり」をもつと長生きできる

石川氏によれば、「つながり」が多い人ほど外出が増え、運動不足が解消されやすい。多くの友人と交流して楽しむことはストレス解消にもなり、脳の活動にもよい影響を与えるという。

町内会、趣味のサークル、スポーツチームなど「つながり」を持てる組織は多い。石川氏は、家族以外で3つ以上のコミュニティに所属することを勧める。

「所属組織が3つ以上だと介護生活になりにくいというデータがあります。人とのつながりを作るのに必要なのは、よく遊び、よく学び、よく働くこと。結局、長い人生を魅力的に味わえる人ほど、健康で長生きできるんです」(石川氏)

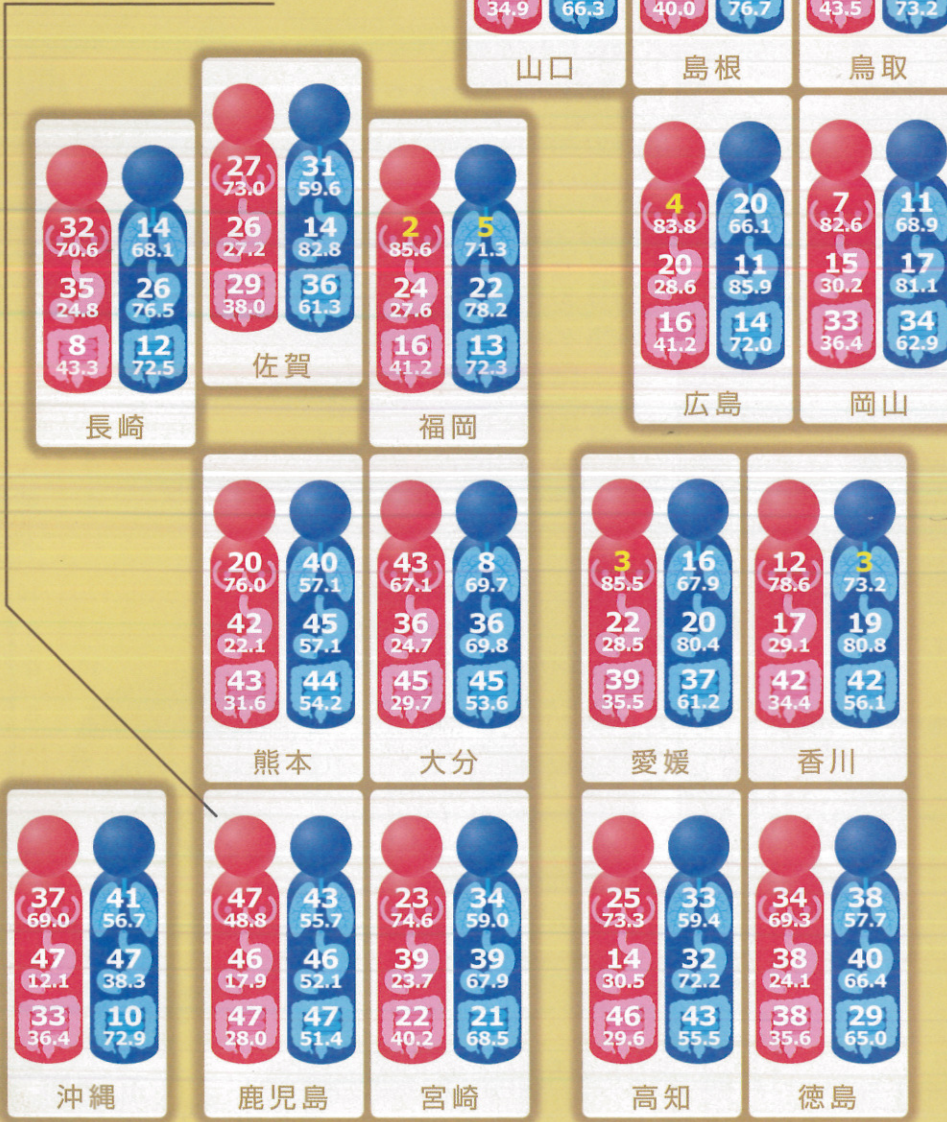
参考文献/石川善樹「友だちの数で寿命はきまる」(マガジンハウス刊)、イチロー・カワチ「命の格差は止められるか」(小学館101新書)

*30~69歳の男女約7000人を対象に9年間追跡調査した結果の死亡率。

胃がん、大腸がんは男女とも秋田がトップ 47都道府県「がん発症率」マップ

鹿児島

男女とも、がんになりにくい。温暖な気候や地元産の豊かな食材などが要因として推測されるが、詳細は不明。



福井

胃がんの発症率は男女とも高いほうだが、死亡率は低い。医療機関同士の連携が進んでいる可能性がある。



和歌山

男性の肺がん発症率で全国ワースト。肺がん死亡率も全国トップクラスで、禁煙運動に注力している。

秋田

胃がん、大腸がんで男女とも全国1位の発症率。食生活のほか、飲酒や運動不足などの生活習慣も影響が。



東京

乳がん発症率は全国で突出。乳がんの因子に女性ホルモンがあり、出産経験の有無との関係が推測されている。

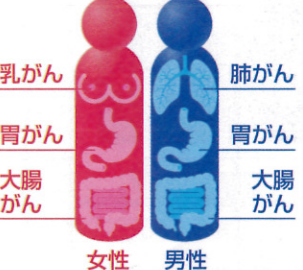
がん発症率の地域格差

日本海側は胃がん多発エリア、東京の乳がん発症率は鹿児島島の倍以上！
県が違えば「罹るがん」はこしまで変わる

各都道府県の男女別がん罹患率と全国順位

罹患率全国順位(47都道府県中) 黄字は各トップ5

25位 人口10万対 75.0...罹患率



出典：国立がん研究センター「全国がん罹患率モニタリング集計 2012年罹患率・率報告」。男女それぞれについて、罹患率が高かった上位3種のがんを抜粋。

がんの予防に注力すべきか、地域の医療体制を見直すべきか。地域ごとに課題を見極める必要がある。

「死亡率が下がった地域は医療機関同士の連携が進んでいる可能性があります。逆に死亡率が高い地域では、がん発見後のケアや患者者の生活習慣が関連しているかもしれません」(松田氏)

注目すべきは、「発症率」と「死亡率」が逆転する地域がある点。たとえば男性の胃がん発症率は宮城、福島、福井が高いが、死亡率は低かった。一方で、茨城、栃木、大阪は、発症率は高くないが死亡率が高い。

「乳がんは女性ホルモンにさらされる期間が長いほど発症リスクが高まるとされ、出産経験のない女性の増加や初産年齢が高まっていることが影響している可能性がある」(松田氏)

東京が突出して多かった。肝がんは福岡、大阪、和歌山など西日本が多かった。肝炎ウイルス感染者の多さと関連すると考えられる。

大腸がんは北東北(秋田、青森)、近畿(京都、和歌山)、山陰(鳥根、鳥取)が目立ち、肺がんは和歌山、石川が

男性で最も患者数の多い胃がんは秋田、新潟、山形、石川など日本海側が目立つ。冬に大雪が降る地方は漬物、干物など塩分の多い食生活となることで発症率を高めると考えられる。

同センターの松田智大・全国がん登録室長が言う。「塩分摂取や喫煙、飲酒など生活習慣や環境の違い、がんの原因となるウイルス感染者の分布などが地域差を生むと考えられます」

調査対象の12年にがんと診断されたのは男性50万3970人、女性36万1268人。浮き彫りになったのは「地域格差だ」。

47都道府県でがんの発症率は大きく異なる。最新データで地域差を見る。

寿命診断テスト

あなたの寿命はあと何年?

設問に答えるだけで、人生の「残り時間」がわかる!

診断方法

①～④の質問に答え、生まれもった基本寿命を算出。続く⑤～⑫の質問で現在の身体・生活の状態、健康に対する志向をチェックし、合計を2で割って付加寿命を調べる。「基本寿命」と「付加寿命」を足した数字が、「寿命の目安」となる。算出した寿命から現在の年齢を引けば、あなたの残り寿命がわかる。

基本寿命

- | | YES | NO |
|--|-----|-----|
| ① 両親ともに健康で満73歳以上か、2人とも75歳以上で亡くなった(当てはまらない場合は、祖父母のうち2人以上が75歳以上で健在、もしくは75歳以上で死亡した)。
【さらに】あなたが男性なら母親(もしくは母方の祖父)、女性なら父親(もしくは父方の祖母)が75歳以上で存命もしくは亡くなった。 | +40 | +20 |
| ② 家系に「がん」または「心筋梗塞」「脳卒中」などの血管病変で亡くなった者はいない。 | +15 | +5 |
| ③ 右利きである。 | +10 | +5 |
| ④ 女性である。 | +22 | +15 |

A 計 歳

付加寿命

- | | YES | NO |
|---|-----|---------|
| ⑤ 1日1回以上、バナナ大で適度なかさの便が息張らず自然に出る。あまり臭くない。
【さらに】ビフィズス菌類の入ったヨーグルトや飲料を毎日飲んでいる。 | +5 | -5 |
| ⑥ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の値(=BMI)が22以下である。
【さらに】BMIが22～24で、やや太り気味。
【さらに】お腹が出ている。 | +5 | -10 |
| ⑦ 頭痛がしたり、胃が痛くなったり、下痢をすることが多い。 | +15 | 0 |
| ⑧ 入学・就職・昇進・結婚・出産・マイホーム購入のうち、いずれかをこの1年以内に経験した。 | -10 | 0 |
| ⑨ パチンコやパチスロで息抜きをしている。
【さらに】競輪、競馬、競艇に凝っている。 | -5 | 0 |
| ⑩ 職場の人間関係が悩みのタネだ。 | -5 | 0 |
| ⑪ 家に帰るとホッとする。
*家族関係や家そのものには問題なく、帰宅しても自然体でいられる人は±0 | -10 | 0 |
| ⑫ 一人暮らしをしている。 | -7 | -7 or 0 |

B 計 歳

蓄積度

- | | YES | NO |
|--|-----|----|
| ⑬ スマートフォンでSNSをやっている。
【さらに】自分の書き込みにコメントや返信がないと悲しい。 | -5 | 0 |
| ⑭ 親身に話を聞いてくれる人がいる。 | +7 | 0 |
| ⑮ 犬や猫など動物を飼っている。 | +3 | 0 |
| ⑯ 没頭できる趣味がある。 | +5 | -5 |
| ⑰ ショッピングが好きだ。 | +5 | -5 |

ストレス解消度

- | | YES | NO |
|---|-----------|-----|
| ⑱ 日傘を使っている。 | +10 | -10 |
| ⑲ タバコを吸う。 | -10 | +10 |
| ⑳ ダイエット食品・飲料を愛用している。
【さらに】健康食品に凝っている。 | -7 | 0 |
| ㉑ 朝食はとらない。
【さらに】代わりに昼食をたっぷり食べる。
【さらに】夕食を午後9時以降に食べる。 | -10 | +10 |
| ㉒ 毎食後、必ず歯を磨く。 | -5 | 0 |
| ㉓ 定期的に健康診断を受けている。
【さらに】健康診断の結果はすべて正常。
【さらに】でもタバコを吸う。 | +5 | -5 |
| ㉔ 定期的にウォーキングしたり、ジムに通っている。
*YESでも、「しなくてはいけない」という義務感、強迫観念から実行している場合は-5。体調に合わせてゆったりとした気持ちで取り組む場合は+10。 | +10 | -10 |
| ㉕ エレベーターを使わず、階段を利用することを心がけている。
【さらに】乗り物で座らずに立っている。 | -5 or +10 | 0 |
| ㉖ 肉より魚が好きだ。 | +3 | -3 |
| | +3 | 0 |
| | +7 | 0 |

この生活習慣が寿命を左右する

あなたの寿命は $A + (B \div 2) =$ 歳

テストの結果はあくまで目安です。

生まれもった「長寿命」

身体 の 健康度

ストレス蓄積度

長生きできるかどうかは、生まれ持った「遺伝子」と、後の様々な因子が関係してくる。上記「寿命診断テスト」を監修した松田重三・帝京短期大学教授(内科医/医学博士)が語る。

「寿命に大きな影響を及ぼすのが、人生の中で経験する様々な出来事因子です。中でも物理的・生物学的・社会的ストレスの影響は無視できないほど大きい」

松田氏は健康長寿の秘訣としてさらに2つを挙げる。「糖質(炭水化物)の過剰摂取をしないことと、腸の健康を保つことです。余分な糖質は体内で中性脂肪に変わり、肥満からあらゆる生活習慣病につながるのに要注意。腸は「第二の脳」と言われ、全体で病気を闘うための「免疫系」に関わる器官。そのバロメーターがビフィズス菌などの腸内細菌で、善玉菌のバランスが良ければ、あまり臭わず色や形のよい便が出ます。海外では腸内環境を改善するために便秘薬が行われているほど。腸の健康を保つことが長生きの秘訣であると肝に銘じてください」