

H26. 6. 29

# 「理想の長生き」実現へ



**長尾和宏** (ながお・かずひろ)  
 東京医大卒業後、大阪大第二内  
 科入局。平成7年、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。医学博士。近著  
 「平穏死・10の条件」「胃ろうと  
 いう選択、しない選択」はいずれ  
 もベストセラー。関西国際大学、  
 東京医科大学客員教授。55歳。



「健康長寿」シリーズ①

日本は世界一の長寿国で  
 す。これは紛れもない事実で  
 あり、すごいことだと思いま  
 すが、知らない方も案外いま  
 す。世界には平均寿命が50  
 歳、60歳という国もありま  
 す。一方、日本人は男性が80  
 歳、女性が86歳まで生きるの  
 です。

しかしこの数字には、寝た  
 きりなど要介護状態の人も含  
 まれています。介護と無縁で  
 いられるのは、平均寿命の数  
 字よりも数年間短くなりま  
 す。裏を返せば、誰でも要介  
 護や寝たきり期間が平均して  
 数年程度はあるということだ  
 す。介護保険のお世話になる  
 期間です。

## 「百寿者」に見られる特徴は…

多くの高齢者が「長患いは  
 したくない」「家族に迷惑を  
 かけたくないのでポックリ逝  
 きたい」と言います。「長生

では一応禁句としています。  
 老化現象も「病氣」と言い換  
 えると医者やお薬屋さんはも  
 うかります。どう考えても  
 「老化」なのに、「病氣」と  
 いうレッテルを貼ることが好  
 きなお医者もいます。ですが  
 「それは老化現象ですね。で  
 もつらい症状はちゃんと取り  
 ましょう」というのが医者と  
 してとるべき態度だと思いま  
 す。「老化」や「老化に伴う  
 病氣」とどう上手に付き合う

が健康ブームで沸く中、みな  
 さん百寿者を目指して食事に  
 気をつけ、高価なサプリメント  
 トを飲んだり、運動やヨガに  
 励んでいます。しかし、そう  
 した努力をすれば必ず100  
 歳まで生きられるかといえ  
 ば、そんなことはありません。  
 むしろ、何の努力もせず生  
 きてきた人のほうが百寿者に  
 なっているのが現実のように  
 も感じます。つまり「なんと  
 かして100歳まで生きよ

う」と欲を張ると願いがかな  
 わず、欲がないとかなうよう  
 な気がします。100歳まで  
 一度も医者にかかったことが  
 ない、という百寿者を何人か  
 見てきました。まさに「医者  
 要らず」は本当にいます。  
 とはいえ、百寿者にはいく  
 つの特徴があることに気が  
 つきました。①規則正しい生  
 活②マイペース③使命感を持  
 って生きている、などです。

誰しも年を取れば取るほど  
 病氣や障害は増えます。ひざ  
 が痛い、目が見えない、耳が  
 遠い、血圧が上がる、血糖も  
 上がる。これらは「病氣」と  
 いうより「老化」現象です  
 ね。しかし、「老化」と言っ  
 と怒る方が多いので、診察室

のが大切です。  
 現在、100歳以上の方を  
 何人か診させていただいでい  
 ます。元気な方もいれば、寝  
 たきりの方もいます。100  
 歳以上の方を「百寿者」と呼  
 びますが、現在、日本には5  
 万人以上いるそうです。その  
 うち約9割が女性です。高齢  
 者が3千万人いますから、百  
 寿者はその集団のなかの超エ  
 リートともいえます。日本中

まず、朝型、夜型に限ら  
 ず、若いころから生活のペー  
 スが一定しています。マイペ  
 ースというのは、ストレスを  
 感じない、少ないということ  
 でしょうか。クヨクヨしない  
 ことに通じます。3つめの  
 「使命感」は、あの日野原重  
 明先生を見ていればわかりま  
 す。102歳の日野原先生  
 は、自分のために頑張ってい  
 るのではなく、自分を必要と  
 してくる人のために頑張っ  
 ているように見えます。その  
 他、百寿者をよく観察すると  
 いくつの特徴があります。

きはしたいけど、寝たきりは  
 ちよっとね…」というのが、  
 多くの人の思いでしょう。私  
 も同じです。つまり、目指す  
 べきは「単なる長生き」では  
 なく、「健康長寿」なので  
 す。今回から8回、どうすれ  
 ば健康長寿がかなうかを書い  
 ていきます。

百寿者 英語ではセンテナリアンという。平成20  
 年には約3万6千人だったのが、25年には、5万4  
 千人を超えて増加中である。世界的には百寿者は日本、カ  
 ナダ、オーストラリア、ヨーロッパの一部、北欧に多い。

「百寿者」に見られる特徴は…  
 ①規則正しい生活  
 ②マイペース  
 ③使命感を持つ