

「健康と長寿」

学 長 上 野 博 美

毎年7月中旬に厚生労働省から、日本人の男女別平均寿命が発表されます。本年も同じ時期に発表、新聞に掲載されました。その結果は次の通りで、男子78.53歳・女子85.49歳と発表されました。昨年より男子で0.11歳、女子で0.10歳と若干短くなり、6年ぶりの短縮です。その原因は、厚生労働省のまとめによると、昨年インフルエンザによる肺炎などで亡くなる高齢者が増えたためとしている。それ以外に心疾患や自殺も平均寿命を下げる要因となったとみている。厚生労働省が集めた世界各国・地域のデータによると女性は21年連続世界一の長寿、男子は、香港、アイスランド、スイスに次いで4番目、昨年は2位でした。反対に出生率が下がり平均1.23人で日本の人口もついに減少することになりました。益々高齢化が進むこととなります。間もなく団塊の世代が定年を迎え働く層が減少することになり日本も大変なことになるのではないかと今から危惧するところです。また、総務省は、8月4日に平成18年度の人口を発表した。それによりますと、昭和43年の調査開始以来初の減少に転じ、人口減少社会の到来となりました。年齢別では15歳未満が13.80%、65歳以上は20.30%と20%を突破し、少子高齢化が進んでいることが証明された。また出生者数より死亡者数が上回り、初の自然減となりました。

日本の人口が増え始めたのは、昭和34年頃、その前の昭和22年から24年生まれの団塊の世代といわれる間は人口の急激な増加を見たが、戦争で多くの人を亡くしたためにそれまでの人口の伸びはなかった。しかし、日本の急激な復興に伴い人口増と共に日本全体が先進工業国を目指し、GNPの増大に向かって押し進み高度経済成長というかけ声のもと前進し始めたが、その成長によって環境汚染が始まり多くの犠牲者を出すことになったのです。当時50歳、今では働き盛りですが、俗に言われる「肩叩き」と称して退職勧告が始まったのであります。年齢の事もありますが働き盛りの若い世代が続いていたことでもあります。

今も健在な年配の人たちは戦前・戦後の苦しい時期に頑張ってきた人たちです。米、砂糖等は配給制や切符制で自由にもものが手に入らない。空き地はすべて芋畑、食料事情を良くするため。今や健康食品と言われている麦ご飯（米7に麦3・米6・麦4の割合）、玄米ご飯、大豆、芋等が当時の主食料品でした。しかも当時の食料品には統制品が多く自由に手に入れることは出来ません。また今では高額な食材となりましたが食卓にのぼる肉といえば鯨肉で、魚と言えば「鯨」が主で、時には鯨の粉を肥料として使われた事もありました。今から思えば栄養価の高い食料品で、現代の生活習慣病の原因になるような食材ではなかった様です。気候も寒暖の差が有り、水、空気もきれい、ストレスも少なく、飽食、大食、暴飲暴食が出来ない時代でした。これらのことが今の長寿者を生み出しているように思います。

さて、西丸辰哉氏が平成2年（1990年）に「41歳寿命説」を出版され、TV、新聞、雑誌でも紹介

され、ベストセラーになりました。当時の新聞、雑誌にこの本に対しあながちはずれていないと寸評を出していたのです。肥満人の増加、美食飽食、食品汚染、環境破壊等が人間を短命化しているのではないかと言っていたのです。極論かも知れないが、大変ショックを受けました。読んでいる内になるほどと説得させられる部分が有り心に残っていたので思い起こし、長寿大国日本はこれからどうなっていくのか、疑問視したのです。

現在の70歳以上の方の今日までの衣、食、住を振り返って見た時、現在40代以下の人が見たり、聞いたりされても想像の世界であって実際理解出来ないかも知れませんが、まず衣では、洋服より和服の生活が主で戦後になって洋服が主流となりました。

食については、穀類（米・麦）、野菜、魚類が主で肉（牛・豚の肉）については年に数回で、鶏肉もたびたび食することはありませんでした。肉と言えば鯨肉をよく食したものです。主食のほとんどは麦飯（米と麦の混合されたもの）で、今では健康食品とされています。

住については、1戸建で大家族の生活の形が多く、家族の繋がりが密で生活習慣についても世代を超えての流れがありました。家庭内の家事、労働の量は大変なものでした。現在の生活から考えると非能率的であったと思われます。しかし、健康面から見ると早朝からわざわざ散歩しなくても必然的に生活（炊事、洗濯等）の中にあり健康的でした。現在の生活は、能率的になり、その分時間を有効に利用できるようになりました。環境の事になりますと家は、自然換気で高熱を発生する物は余り無く、健康的な生活状況でした。これらのことから、現在の高齢者は、生活環境・食物・住居等について健康的で、ストレスも溜まりにくい生活を送っていたのです。

80代、70代の方が生活して来た時代をもう少し細かく見てみますと、その時代に生活された状況は先に述べた様にいたって健康そのものであったと思います。その後、時代が進み戦後日本は、後進国から一躍世界の先進国に上り詰めたのです。昭和43年（1968）には国民総生産世界第2位に達し世界を驚かせたのです。しかし、この裏に働き過ぎの過労死、環境汚染の公害問題、冷暖房による電力消費、ヒートアイランド現象、車社会の二酸化炭素による環境破壊等人間を蝕む事になり大きな社会問題となったのです。

先に述べたように団塊の世代以降の生誕者は、日本の経済の発展と逆に体を蝕む事象が多く存在し短命化に繋がる要因の中での生活となっていると考えられます。西丸さんは「水・空気がよくない、春や秋がはっきりせず一度に夏や冬が来るような気候、ストレスが多い、食事は飽食、肉食が中心になり野菜の摂取量少ない」ことなどが短命に繋がるとしており、まさしく短命市町村と同じ例であるとは言っています。すべて同じとは言えませんが、似た様なことが今現在一層進んでいるように思われます。現在社会は、美食で満腹で運動しない、と言うより、運動の場所がない、危険で外で遊べないなど体にはよくない状況を作り出してきているのです。今、日本で、団塊の世代より上の人は、長寿の条件を満たしているいると思います。しかしながら、日本経済の成長時期以降に育った者は、生活条件が満たされ、何でも手に入る状況で、便利に成りすぎたために体を蝕む結果と成ってきているのです。昔は山間の子どもは遠距離を徒歩で友との通学、今では過疎化と交通便の良さで車での送迎のため運動不足、何処でも、何でも手に出来飽食がちになり生活習慣病の一因であると思われます。

これからの日本は、環境悪化の中での生活、飽食（腹一杯の食事）、交通便の良さによる運動不足、

ストレスの増大、美食、野菜不足、流動的な食事等で、長寿大国、勤勉国民を誇れなくなると思われます。ましてや、新生児の誕生減と人口減少が一層拍車をかけ今暫く高齢者増が続く事になります。

まとめ

健康を維持し、いつまでも元気で長寿を真っ当するためには、日ごろから身体をいたわり気を付けることです。病気になって医者のお世話になるより医者のお世話にならない工夫と生活を日頃から心掛けることです。そのためにも適度の運動（出来るだけ歩く一日に1万歩）、適度なストレス、過食を避ける、美食をしない、野菜を多く取るなどして偏った食事はしない、体を酷使しない等節度ある生活をする事です。長寿は素晴らしいことです、意義ある充実した日々を送ることを願います。

参 考 文 献

- * 平成17年・18年 サンケイ新聞朝刊
- * 平成2年8月 西丸震哉氏 「41歳寿命説」情報センター局出版
- * 厚生労働省「簡易生命表」
- * 総務省の人口調査