

# 百寿者のプロフィール

## — 長生きの秘訣 —

群馬大学名誉教授 田所 作太郎

### 1. 百寿者

一世紀以上も人生を逞しく生き抜き、百歳を越した人（百寿者）は長寿のチャンピオンと言えるでしょう。今回は新年号になりますのでおめでたい百寿者の話をします。

厚生労働省の発表によると、平成18年9月時点のわが国における百寿者数は28,395名で、この35年連続で最高を更新し続け、女性が男性の5倍以上に達します。長寿日本一は113歳の女性で、男性での一位は110歳だそうです。一方、群馬県高齢政策課がまとめた県内の百寿者数は437名で、昨年より37名増えました。20年前の僅か20名から20倍以上になったのです。県内では女性が男性の6.5倍で、最高年齢は109歳の女性です。

私が老人保健施設に勤務して5年余になります。その間、男2名、女6名、計8名の百寿者の健康管理を担当しました。今でも元気に通所リハビリテーションに通ってくる102歳の女性と、病院に入院中の103歳、さらに経管栄養中で全介助を必要とする100歳、計3名のおばあさんが生存しており、5名はこの世にいません。それぞれは個性豊かで、今でも一人一人の特徴を鮮やかに思い出します。

### 2. 平均寿命と平均余命

厚生労働省の発表によると、平成17年における日本人の平均寿命は男78.53歳、女85.49歳で前年比に比べ6年ぶりにマイナスになりましたが、女性は21年連続長寿世界一、男性は前年の二位から四位に転落しました。

ある年齢に達した人があと何年生き残れるかは平均余命として表されます。例えば、65歳の平均余命は男16.1年、女21.1年です。ちなみに65歳まで生きた男性の半数以上が80歳、女性の半数以上が85歳を越すまで生き延びる確率が高いといわれています。

さて100歳時の平均余命は男2.4年、女2.96年です。つまり103歳以上生き延びるのは非常に難しいことになります。事実この10年間で百寿者人口は急激に増えましたが105歳以上は非常に少なくなります。年をとっても心身ともに健全で、人生を楽しむことができる「健康長寿」が理想の姿です。百寿

者は疑いなく人生のエリートですが、ある調査結果によると、百寿者の有病率は40%を越し、寝たきり率は男22.2%、女41.1%で、施設入所者がかなり多く、認知症を示す者が60%以上に及ぶそうです。この点さまざまな問題が介在しているとはいえ、世紀を超えて生き延びたことはそれだけに価値が大きく意義深いものがあります。

### 3. 百寿者のプロフィール

百寿者の特徴については東京都老人医学研究所、健康・体力づくり事業財団、あるいは各大学の研究グループ等から報告されていますが、視点によって内容にばらつきがあります。今回は私なりの考えをまとめてみたいと思います。

百寿者のすべては人生の最晩年期に突入しているので、血液の生化学的検査を始め各種の健康診断結果にかなりの異常が見出されても不思議ではありません。その点どんなことが長寿に役立っているかを決定するには慎重でなければなりません。たとえば百寿者の血圧や血中コレステロール値が若干高く、軽い貧血や血中アルブミン値が低く、炎症反応値がやや高いという報告があっても、これらは高齢者全般にしばしば見られる現象であり、必ずしも百寿に特有の因子とは言えません。むしろ長い人生の過程に目を向けるべきです。しばしば高齢者に向かって「長寿の秘訣」を聞いているTV番組を見ますが、適切な答えを簡単に引き出すのは無理だと思います。

さて第一に百歳になるまでがん、脳卒中、動脈硬化、糖尿病など生活習慣病に関連する疾患から免れてきたことが挙げられます。痩せた体型が多く、体格指数（BMI）は平均19で、肥満や糖尿病が少ないのです。バランスの良い食事を三度三度きっちり摂り、腹八分目とし、乳製品、卵、果物、魚、甘味を好む傾向があります。第二に覚醒・睡眠、軽い運動などの生活リズムが規則正しいことです。第三に職業的に見ると、主婦、事務職や管理職が多く約70%を占め、農業などの労働職は約30%です。第四に血族、兄弟姉妹に長寿者がいることであり、なんらかの遺伝子の関与が考えられ、候補になる遺伝子の研究が進んでいます。第五には心理的に幸福であり、くよくよせず、友達は皆死んでも自分だけは

生き残ったという優越感があり、几帳面で最後までやり抜く性格の者が多いようです。第六にはストレスに対する順応力が優れている点が注目されます。また比較的に高等教育を受けたものが多いことも挙げられます。第七には喫煙率が少なく、ある調査によると男5.3%、女0.7%です。また大酒をしない点が強調されます。最初から飲酒をしない者は男45.0%、女77.6%です。

#### 4. 思い出深い例

(1) H.T.さんはかなり顕著な認知症症状を示した103歳の男性で、元は熟練した木工職人でした。晩年には車椅子に座っているのが困難になり、ほぼ寝たきりになってしまいましたが、いつも礼儀正しく「お世話になります。お蔭様で体調は良好です」とはっきりとした口調で挨拶しました。食事をしたことをすぐに忘れてしまうにも拘らず、なぜ主治医である私を覚えているのか不思議でした。冬のある日、突然発熱し肺炎を併発してあつけなく亡くなってしまいました。

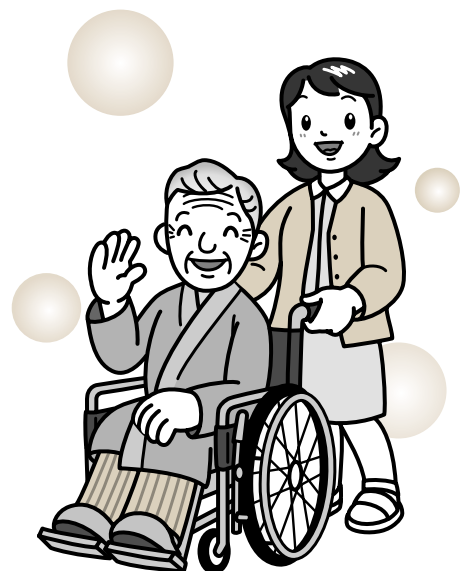
(2) 100歳になったM.H.さんは嚥下困難があるため経鼻経管栄養を2年近く続け、油断するとカニューレを引き抜いてしまう元板金工の男性でした。肋骨が邪魔で聴診器が機能しないほど痩せていました。前年に家族から是非100歳まで生かしてほしいと懇願されたケースでした。100歳の誕生日を迎え、市長の表敬訪問に際し、カニューレを抜き、ベッドから起こし、家族はワイシャツを着せ、ネクタイを締め、背広に着替えさせました。私も一緒に写真に納まりました。しゃんとしたMさんの美男子ぶりは驚きで、若いころはさぞやと思われました。家族・親戚一同が集まりホテルで百寿のお祝いを大々的に行ったようです。このおじいさんも私が訪問すると、ベッドに寝たまま丁寧に挙手の礼をしました。

それから十ヶ月後やはり肺炎で亡くなってしまいました。

(3) Y.O.さんは101歳になる元気なおばあさんで

あり、わたしにとって最も印象深い百寿者でした。残念なことに肝硬変があり、血小板が6,000(約20万以上が正常)を切ってしまい、黄疸が出たので病棟へ送らざるをえませんでした。見舞いに行くと非常に喜び、早く施設に帰りたくと繰り返しましたが、2週間後に亡くなってしまいました。

下肢の筋力低下があり、施設内では車椅子を自操し、食事・排泄も自立で、認知症の症状は極めて軽く、好奇心旺盛で、誰とも明るく付き合いました。可愛い花をつけた鉢植えの西洋すみれの名前を私がセントポーリアだと教えると、何回もつぶやき、たちまち覚えてしまいました。話好きで礼儀正しく、明快な会話の中には教訓に満ちた内容が含まれ、さすがに人生の大先輩だと感心しました。Yさんの姿こそ理想的な百寿者であったように思います。



医療のイラスト、MPCより