

我が国の長寿研究と長寿における心理的要因について

多田 建治

明治鍼灸大学 人文科学教室

要旨：日本に於ける最近の長寿に関する文献をまとめ、2つの長寿モデル、伝統的長寿モデルと近代的長寿モデルを呈示した。また、都道府県別百歳老人や長寿者の最新のデータから日本に於ける長寿地域を明らかにした。さらに長寿の文献より長寿における心理的要因をまとめ、性格の両極性の観点から次の3つの要因が長寿にとって重要であることを示した。①生きる意欲、対、生かされている感じ、②強情で頑固、対、柔軟でものごとにこだわらない大らかさ、③自立性、対、相互依存性

緒 言

古来から不老長寿、あるいは、健康で長生きすることは人類の夢であった。現在、統計的には平均寿命からみて、日本は世界一の長寿国である。平成6年9月15日の敬老の日に於て¹⁾、高齢者(65歳以上)の推計人口は、平成5年度よりも70万人増加して、1757万人となり、総人口の14.1%を示している。男女別では、男性720万人、女性1037万人と、女性が317万人多く、1000万人を始めて越えた。また、85歳以上では、女性が102万人で、男性が45万人の2倍以上である。

さらに平成6年9月9日の新聞²⁾によると、長寿者といえる100歳以上の老人 (centenarian) の数は、平成6年度厚生省の全国高齢者名簿をもとにしたデータから、9月末には、平成5年度の4802人を791人上回る5593人である。昭和38年には、わずか153人だった100歳以上の長寿者は、昭和56年に始めて1000人を突破、平成元年に3000人台、平成4年に、4000人台と記録が伸び、平成6年には5000人台にのぼった。5593人のうち、女性が圧倒的に多く、4500人で80.5%を占めている。また最高齢者は、平成6年1月に満115歳の誕生

日を迎えた、名古屋市在住の“猪飼たね”である。

このように、ここ数年の間に、100歳以上の長寿者の数が増えたこと、また、平成4年に、“成田きん”、“蟹江ぎん”の名古屋市の双子のセンテナリアンが、テレビのCMや雑誌の記事などに登場して、日本全国の話題をあつめ、長寿者の一つのモデルとして、ああいう風になりたいという国民の願望の的となったことなどと呼応したかのように、ここ数年の間に長寿に関する本が多く出版されている。

しかしながらこれらの文献は、それぞれの視点が異なるし、長寿の構造自体がそれだけ複雑であることを示していることでもあるが、長寿に関して様々の意見があり、何か混沌とした様子である。例えば、ある本では肉食は大切だと肯定的であり、別の本では否定的であったり、厳しい労働は長寿のために良いと考える立場と、苛酷な労働を否定的にみる考え方ががある。そこで本稿では、最近出版された文献を中心に、長寿についての様々の考え方や意見をまとめてみることにする。

また、長寿に影響を及ぼす要因として、①、遺伝的要因(これは本人自らコントロール出来ない

Key Words : 長寿 Longevity, 長寿モデル Longevity Model,
長寿における心理的要因 Psychological Factors among Longevity

要因である), ②. 食生活の内容, ③. 運動の量, あるいは身体をつかう労働の量, ④. ストレス, ⑤. 地理的環境的要因, ⑥. 生活習慣, ⑦. 性格, 対人関係に係る情緒的要因, ⑧. 生きがいや人生観, などの要因が考えられる. ①の遺伝的要因に関しては現在のところ未だよくわかっていない. ある資料では³⁻⁵⁾, 長寿者の親, 兄弟などには長寿者が多いと言われている. ②の食生活の内容に関しては, おそらく長寿研究の殆んどの人が, 食生活の内容が長寿に影響を及ぼす第一の要因であると考え, その点に関しては意見が一致している. ③の運動量, 身体をつかう労働の量に関しては, 未だ不明なことが多い. どの年齢段階での運動量が長寿に寄与するかという点が明らかでない. 厳しい労働が長寿に寄与することについては賛否両論がある. 現在のセンテナリアンの多くは, 若い頃から農業, 漁業, 職人など身体を使う労働に従事した者が多い⁵⁾. また高齢になってもある程度のスポーツや家事労働を継続している人が多い. ④のストレスについては, ストレスは老化を促進し, 強いストレス状況は長寿を縮める要因である. のんびりしたストレスの少ない状況が老人には好ましいが, かといってストレスの非常に少ない状況も長寿にはあまり良くないという結論である. むしろある程度のストレス状況をあまり深く考えないで楽天的に対処していく性格的要因の方が長寿の要因として関連していると考えられる. ⑤の地理的環境的要因としては, 恵まれた自然環境や, 温暖な気候が好ましい. しかし経済的に豊かになれば, 環境的要因の欠陥を補うことが可能になる. ⑥の生活習慣, ⑦の性格, 対人関係に係る情緒的要因, ⑧の生きがいや人生観などの心理的要因については, 系統的な研究は殆んどなく, 目下のところ, 著者あるいは研究者の個々の長寿者に対する印象のような記載で終始している. 勿論, 65歳以上の老人を対象にした研究は東京都老人総合研究所などの研究機関を中心にかなり行われている. そこで本稿では, 長寿における心理的要因をとりあげて, 主な文献をもとにまとめてみることにする.

1. 長寿の定義

長寿 (longevity) とは, いったい何歳から上の者をさす言葉なのか, これに対する明確な定義はない. かつて, 近藤 (1991)⁶⁾は, 70歳以上の者と考えたが, その当時 (近藤が日本全国の長寿村の研究を始めた昭和10年頃) は平均寿命も今日よりずっと低かった時代である. 1994年度に出版された厚生省のデータ⁷⁾で, 1993年度における日本人男女の平均寿命は, 男性が76.25歳, 女性が82.11歳である. そうすると80歳以上でも長寿とは言い難く, 松崎 (1993) による90歳以上の者を長寿者と見なすことが妥当だと考えられ, さらに, 100歳以上の者の数が急速に増加している現状では, 100歳以上の者を長寿者と考えもよい.

個人の長寿を考える場合には, この90歳以上, あるいは100歳以上を長寿者とみなすのが妥当であるが, 集団としてとりあげて, 都道府県別に単位として, また市町村単位として長寿地域を云々する場合には, 「平均寿命」や「長寿者率」, 「65歳時点における平均余命」などをとりあげるのが妥当であろう. 平均寿命は長寿の指標として最もわかり易いが, 都道府県単位の平均寿命について, 厚生省は5年毎にしか発表していない. 最も新しい1990年度の都道府県別平均寿命の表⁷⁾に於て各都道府県の平均寿命は, 男女ともに, 全国平均±1歳の範囲内に殆んどどの都道府県が入っていて, 2, 3の県を除くと, 平均寿命に関して都道府県別にはあまり大差がないといえる現状である. (付録参照) また長寿者率は, 90歳 (または100歳) 以上の長寿者人口を, 65歳以上の老人人口で割った値を100倍したものである. また65歳時点での平均余命についても全国各都道府県単位ではあまり大差はない. (付録参照)

なお, 人間の寿命の限界については, 霊長類の最長寿命は, 性的に成熟する年数の約6倍に相当するという説¹⁰⁾より, 人間の性的成熟年齢を17~20歳とすると, 100~120歳が最長寿命ということになる. そして現在の日本には100歳~115歳の長寿者が現存するわけだから, 人間の長寿限界として, 115歳~120歳ぐらいと考えてよいだろう.

一方、歴史上の人物で140歳とか152歳まで生きた人の話や、エクアドルのビルカバンパでの120歳を越えた高齢者の話があるが、これらは信頼性に乏しい、我が国でも最長寿記録として、沖縄県の泉重千代のデータ¹¹⁾があるが、これも現時点では信頼がないと否認されている。

2. 長寿についての日本での研究

長寿者について、個々の事例の記録に関しては、例えば、八木(1985)¹¹⁾による「泉重千代物語」などがあげられる。しかしここでは、長寿者を対象とした系統的な調査や研究のみをとりあげることにする。

代表的な研究として、佐藤(1980)³⁾による昭和8年からほぼ40年間にわたって行われた、百歳以上の長寿者100人に対する面接調査がある。この結果は1980年にまとめて出版されているが、100例のうち32例については、具体的に、個々人の境遇、生活程度、健康状態、既往疾患、体格、住居、職業、結婚、性格、趣味、娯楽、日常生活習慣、食べ物、嗜好品、睡眠、遺伝関係などの点について記載されている。しかしながらこの面接調査については、100例を全国のセンテナリアンの中からどういう基準で選んだのかが解らないし、40年間という長い時の経過の中で老人のあり方も変わってきているし、現在の日本の社会の状況とはかなり異っている社会環境における調査である。

次に、昭和13年から山梨県桐原小学校の代用教員をしていた古守(1977, 1986)^{13, 14)}は、桐原村が全国屈指の長寿村であることを知り、昭和43年頃から本格的に食生活を長寿との関係を調査した。さらに、長寿村桐原が近代化されていく中で、長寿村が崩壊していく過程を、死因と食生活との関係から調べている。そして健康で長寿な老人の多かった桐原村の特徴として、恵まれた自然環境、労働の厳しさ、伝統的食習慣、すなわち、精白米よりも食物繊維やビタミンやミネラルが豊かな雑穀類や野菜を多く摂取し、動物性蛋白質の少ない摂取を特徴とする食習慣をあげている。

同様に日本の伝統的食習慣が長寿の決定的な要

因であるとする近藤(1991)⁶⁾は、昭和10年頃から昭和46年頃までの約36年間にわたって、日本全国津々浦々を歩き、990町村について食生活食習慣の観点から調査を行ない、長寿村と短命村の分布地図を作成している。当時は平均寿命が現在よりかなり短かかったので、近藤は70歳以上を長寿とみなしたが、この基準は今日では妥当しない。その調査結果では、全国一短命県は秋田県であり、その原因として、白米の大食、塩辛い漬物の大量摂取などの食習慣をあげている。また長寿県としては、鳥取県、島根県、高知県、徳島県、千葉県をあげている。そして生きるための労働の過重な地域や、緑黄色野菜、海藻、大豆、小魚、雑穀類を多く摂取する地域が長寿村であると結論している。

一方、松崎(1993, 1992)^{8, 15)}は、昭和48年に沖縄の百歳老人の調査を始め、東京都老人総合研究所退職後、琉球大学医学部に赴任し、昭和62年から沖縄の長寿の原因を解明しようと調査にとりくんだ。その結果、沖縄、とくにその中でも大宜味村は、日本全国で最も高い平均寿命を示し、県民所得が最低であるにもかかわらず独得の食文化をもち、それを維持してきていることがわかった。食習慣の特徴としては、動物性蛋白質である肉類(とくに豚肉)の多食と、塩分の摂取量が非常に少ないこと、また、気候が温暖で冬季も野外での労働が可能であり、豆類、緑黄色野菜や海藻類の摂取量が多いことをあげている。そして、古守や近藤らの主張する、日本の伝統的食習慣、すなわち、粗食、自然食が長寿のためには必ずしもよくないと反論している。

その他、篠永(1991)¹⁶⁾や、西丸(1990)¹⁷⁾は、低カロリー食、伝統的食習慣、粗食を推進し、栄養のとり過ぎ、肉類の過剰摂取を戒める前者の立場であり、柴田(1989, 1985)^{18, 19)}をはじめとする東京都老人総合研究所のメンバーらは後者の立場であり、老化の研究をもとに、肉食が寿命を伸ばすことに大いに寄与していて、血液中のコレステロールの低い人や、瘦身の老人の方が早く老化し寿命が短いと、粗食長寿説を否定している。

また、中原、富家(1994)²⁰⁾は、豊かな社会がもたらすものとして、医学の進歩により、現在の3大死因である、癌、心臓病、脳血管障害が克服され、さらに臓器移植や人工臓器の開発推進により、多くの人々が長寿を手に入れることが出来る長寿社会が可能であると示唆している。

3. 長寿地域はどこか

松崎^{9, 15)}は、1921年～1925年の都道府県別平均寿命と1985年の都道府県別平均寿命をそれぞれ、縦軸、横軸にとって、60年間の変動をグラフに示すことを試みた。その結果、いつの時代でも長寿であった県(沖縄、長野、岡山、静岡など)、いつの時代でも短命であった県(青森、秋田、岩手、大阪など)、昔は長寿だったが短命に転落した県(宮崎、鹿児島、長崎、高知など)、戦後の寿命の伸びが著しい新興長寿県(東京、神奈川、京都、福井など)の4群が分別された。そして、戦前は「西高東低」で気候の温暖な地が長寿に有利であった。それは日本全体が粗食＝穀菜食という食習慣のほぼ同一条件にあったからであるが、現在(1985年)では、所得や経済水準、教育水準などを総合した、民力の水準が寿命の長短と密接に関係しており、首都圏などが長寿県として多くあげられるようになったと結論している。

この松崎の結論は、東京、神奈川、愛知、京都、千葉、埼玉などの都会地に於て平均寿命が伸びたこととしてそれなりの意義はあるのだが、この平均寿命について言えば、前述したように、2つ3つの都道府県を除く全ての値が、全国平均値±1.0歳の範囲に入っていることである。平均寿命の差がわずか1歳2歳をとりあげて、長寿云々することが果たして妥当かどうか疑問に思う。平均寿命も100歳以上の老人の数も5年前、10年前とは異ってきているので、そこで、現在入手出来た最も新しい資料を用いて現在の長寿地域はどこかを調べた。

各都道府県別の、全人口(1992年)²¹⁾、100歳以上の長寿者の人口(1992年)²²⁾、99歳以上の長寿者の人口(1992年)²²⁾、85歳以上の高齢者の人口

(1990年)²¹⁾(90歳以上、95歳以上の人口がわかればもっと望ましいのだが)、65歳以上の老年者人口(1992年、1990年)²¹⁾をもとにして、(a)人口10万人当たりの100歳以上の長寿者の数(1992年)、(b)65歳以上の老人人口10万人当たりの100歳以上の長寿者の数(1992年)、(c)65歳以上の老人人口10万人当たりの99歳以上の長寿者の数(1992年)、(d)65歳以上の老人人口100人当たりの85歳以上の高齢者の数(1990年)を算出して表1に示してある。表の数値を見やすくするために、各数値が整数1桁か2桁の値になるように算出した。

表1より、a、b、c、d、の各都道府県別の値について、かなり共通した結果がみられ、表1の鳥取県より下にある県と上にある県とでは明確な差がみられる。そして、a、b、c、dの各値を総合して長寿県のベスト10をあげると、沖縄県が断然と首位で、以下、高知県、島根県、熊本県、山口県、広島県、鹿児島県、香川県、佐賀県、鳥取県となっている。地理的には、中国、四国、九州が長寿者が多いことになる。また同じくらいの緯度の県を比べると、鳥取県よりも島根県、岡山県よりも広島県、徳島県よりも高知県、宮崎県よりも熊本県、大分県よりも佐賀県というように、西の方に位置する県の方が長寿者率が高い傾向がみられる。

一方、長寿者の少ない県(あえて短命県とは言わない。平均寿命ではそれほど差がないわけだから)をあげると、埼玉県、秋田県、栃木県、青森県、大阪府となり、以下、甲乙つけがたいが、石川県、宮城県、千葉県、愛知県などがあげられる。地理的には、東北、北海道、東京都を除く関東地方、および、大阪府があてはまる。

65歳時点での平均寿命は表1に掲げていないが、前述したように、二三の県を除くと、都道府県単位では差がわずかしかない。(付録参照)また、表1のd欄にある85歳以上の高齢者の65歳以上の老人人口に対する率をみると、1位の沖縄県、2位の高知県を除くと、3位の島根県と最下位の埼玉県との差は2.82であり、65歳以上の老人100人に対して、85歳以上の高齢者の数は、その差がわ

表1 都道府県別長寿者率

	a	b	c	d	e
北海道	2.70	20.7	27.0	6.70	13.08
青森	1.97	13.9	21.2	6.58	14.13
岩手	3.18	20.0	25.8	7.11	15.91
宮城	2.33	17.9	26.0	6.62	13.00
秋田	2.13	12.4	16.2	6.36	17.23
山形	2.95	16.6	24.2	7.11	17.77
福島	2.60	16.6	25.7	6.94	15.65
茨城	2.56	20.0	25.1	6.75	12.78
栃木	1.84	13.8	21.2	6.81	13.29
群馬	2.47	17.6	22.2	7.22	14.07
埼玉	1.22	13.6	20.2	6.31	8.98
千葉	1.97	19.8	28.3	7.10	9.98
東京都	3.23	28.0	37.3	7.48	11.50
神奈川県	2.40	24.8	34.1	6.85	9.69
新潟	3.11	18.8	25.9	6.98	16.57
富山	3.30	20.3	28.0	7.30	16.25
石川	2.40	16.2	24.9	7.06	14.80
福井	2.91	18.2	25.8	7.95	16.02
山梨	3.83	24.1	35.0	7.92	15.89
長野	3.88	22.3	30.6	7.98	17.37
岐阜	3.08	22.4	31.1	7.27	13.75
静岡	3.89	29.4	40.4	7.81	13.24
愛知県	2.31	21.8	28.5	6.76	10.60
三重	3.04	20.8	29.5	8.06	14.58
滋賀	2.49	19.3	29.2	7.37	12.92
京都	3.11	23.0	33.0	8.17	13.51
大阪	1.74	16.6	22.8	6.76	10.45
兵庫	3.15	24.6	33.0	7.59	12.81
奈良	2.71	22.0	27.7	7.55	12.35
和歌山	3.62	22.0	33.3	7.89	16.42
鳥取	6.02	34.3	45.4	8.28	17.56
島根	9.03	45.8	60.8	9.13	19.74
岡山	5.02	31.6	45.6	9.12	15.89
広島	5.44	37.9	52.9	8.37	14.37
山口	6.07	35.4	51.1	8.47	17.12
徳島	4.94	29.3	35.7	8.27	16.87
香川	5.57	33.7	47.9	8.52	16.50
愛媛	5.43	32.7	46.2	8.66	16.61
高知	9.55	51.3	69.7	9.84	18.60
福岡	4.88	36.3	48.5	8.16	13.46
佐賀	5.47	33.6	49.7	8.85	16.29
長崎	4.70	29.6	44.1	8.17	15.91
熊本	6.72	40.4	58.6	9.09	16.64
大分	4.79	28.5	41.1	8.16	16.79
宮崎	4.88	31.3	44.5	8.31	15.60
鹿児島	5.93	33.1	53.1	8.34	17.91
沖縄	15.59	145.1	179.7	11.81	10.74
全国平均	3.34	25.6	35.3	7.54	13.05

- a. 人口10万人あたりの100歳以上の長寿者の数
- b. 65歳以上の老人人口10万人あたりの100歳以上の長寿者の数
- c. 65歳以上の老人人口10万人あたりの99歳以上の長寿者の数
- d. 65歳以上の老人人口100人あたりの85歳以上の高齢者の数
- e. 人口100人あたりの65歳以上の老人の数

ずか3人以下であり、多少の違いがあっても、沖縄県、高知県を除いた全国都道府県単位でその差はあまりみられないと言える。

そこで、老人の全人口に占める割合と、長寿者の多さとの関係を見るために、65歳以上の老人の全人口に対する割合(e)と、100歳以上の長寿者の全人口に対する割合(a)について、(99歳以上の長寿者をとってもほぼ同様な結果になると思える)それぞれの都道府県別の値を、横軸、縦軸にとって両者の関係を表わしたのが図1である。

図1より全国都道府県は4群に分けられる。

(1) 老人の割合は少ないのに長寿者が多い県としては沖縄県が唯一であり、長寿者の数は断然と多い。他県との比較でみると非常に特殊な長寿県ということになる。沖縄は琉球文化の流れを伝承していて、食文化が他の日本の県と違っている。長寿に好都合な食生活のメニューを頑なに守っている。また老人の割合が少ないことは老人がそれだけ大切にされている。亜熱帯性の気候で、家の作りが開放的で地域社会の老人どうしの交流が盛んである。冬季に気温が暖かく運動量が多いことなどが長寿の要因として考えられるが、それに加えて遺伝的要因も無視出来ないと思われる。

(2) 老人の割合が多いのに長寿者が少ない、長寿を否定する地域としては、秋田県、青森県、山形県、福島県、岩手県の東北地方、群馬県、栃木県の北関東、石川県、富山県、新潟県、福井県の北陸地方、及び、岐阜県、京都府、三重県など概当す

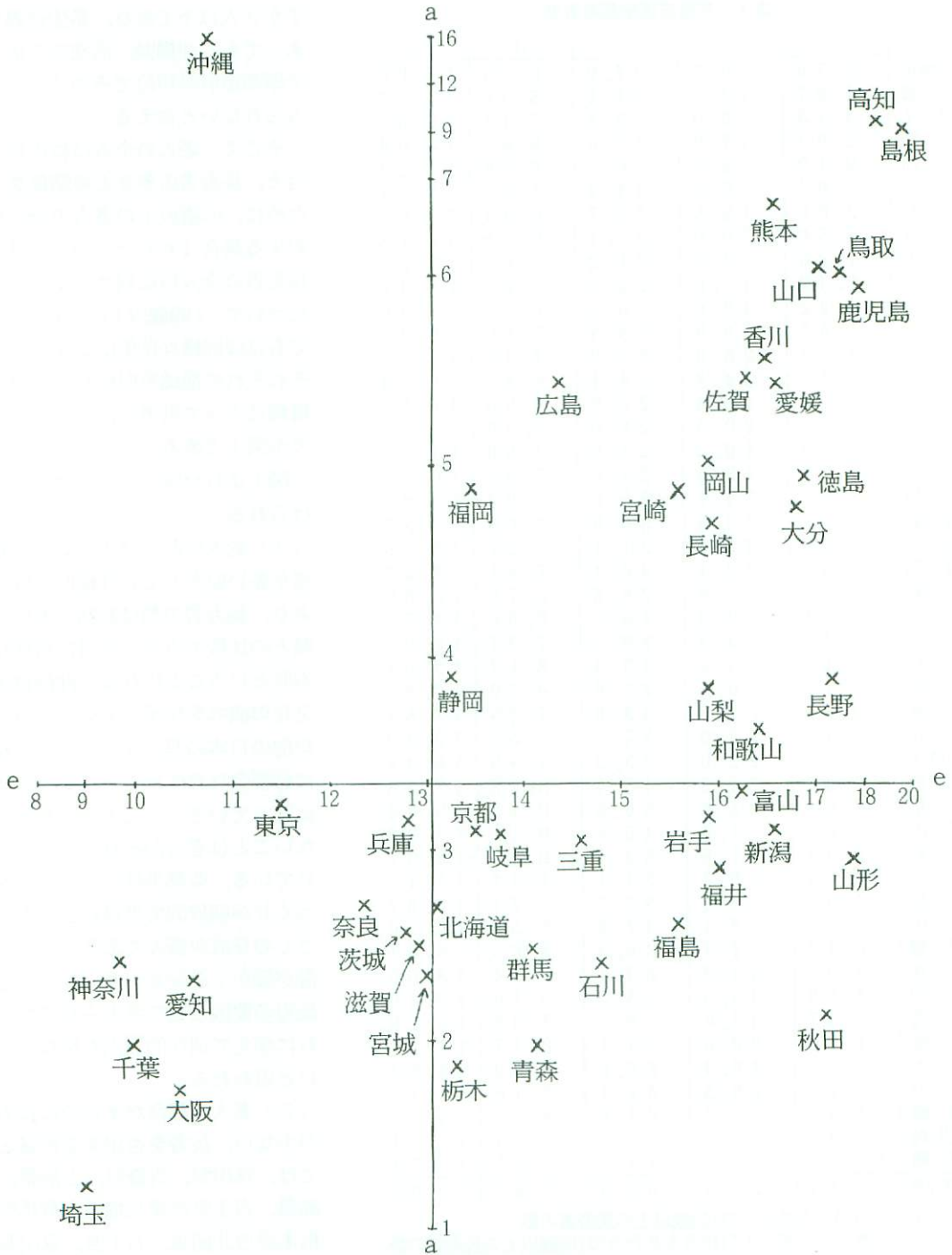


図1 都道府県別、老人の全体に占める割合と長寿者の多さとの関係

る。東北から北関東、北陸地方は、冬季の気候が厳しく、積雪などのため、冬季の運動量が少ない。また、冬季積雪のため野菜が入り困難なため、漬物という形態で保存して冬季に食べるので食塩摂取量が多くなるという食文化をもつ。また東北地方などでは肉類の摂取量も少ないし、食事のメニューが単調で食品目数が限られていたりする傾向がある。こうした食生活における長寿を否定する要因は、健康と長寿に関する情報が普及するにつれて徐々に改善されていくであろうが現時点では、長寿者が少ないという事実である。

(3) 老人の割合も多く長寿者も多い地域としては、鳥取県、島根県、山口県、広島県、岡山県の中国地方、高知県、香川県、愛媛県、徳島県の四国地方、熊本県、鹿児島県、佐賀県、大分県、宮城県、長崎県、福岡県の九州地方は全てこの群に属する。その他、長野県、山梨県、静岡県、和歌山県などが含まれる。九州、中国、四国地方は、気候が温暖で冬季も暖かく野外労働が可能である。また、老人の割合が多いので、老人にとって、住み易く、暮らしやすい環境であると言えよう。たゞ、鳥取県、島根県、長野県は冬季、必ずしも温暖な気候ではなく、気候以外の長寿に関わる何らかの大きな要因があると思われる。

(4) 老人の割合も少なく、長寿者も少ない地域としては、埼玉県、大阪府、千葉県、神奈川県、愛知県、及び、東京都、奈良県、兵庫県、滋賀県、茨城県などであり、都会の人口の集中した地域が多く、首都圏、大阪を中心とした近畿地方と愛知県が概当する。これらの地域は若年層の人口が多く、環境が老人にとって住みにくく暮らし難い要因を含んでいると考えられる。図1の左下側にある。埼玉県と大阪府は最も長寿者の少ない地域であるが、両県の特徴として、風光明媚な自然環境が少なく、市街地に緑が少ない。また、大阪人の性急で短期的な気質などは、老人を受容し難い環境要因となっているだろう。

図1の左下で東京都は境界線近くに位置している。東京都は人口1000万人を越す大都会でありながら長寿者率が順位では前半にはいり長寿者の実

数は多いことになる。そして、埼玉県や大阪府とは違って、何らかの長寿に寄与する要因が考えられるかもしれない。

そこで松崎(1992)¹⁵⁾のデータで、東京都内の市区町村別の平均寿命を調べた結果をみると、平均寿命が長いのは、小金井市、国立市、武蔵野市、杉並区、世田谷区といった山の手や武蔵野の住宅地であり、逆に平均寿命が短いのは、葛飾区、荒川区、足立区、台東区、神津島、八丈島、三宅島といった下町と呼ばれる地域と伊豆七島などである。前者の地域は山の手で緑が多く、かつ生活水準が高く、老人がのんびりと豊かな生活を遅れる環境であると考えられる。また、東京の山の手地域は、比較的社会的に成功している人やその子孫が多く住んでいるので、自分なりの生き方とか生活様式をもち、老人になっても、みじめな思いをしなくてもよいような、心理社会的要因も考えられるであろう。そしてまた、大阪府で東京都の山の手に相当する地域を考えると、大阪府内よりも、兵庫県の東神戸、芦屋市、西宮市、宝塚市などの地域が相当することになり、逆の言い方をすれば、大阪府や埼玉県は、東京都の下町的なごみごみした要素をもっていると考えられる。

4. 二つの長寿モデル

柴田(1989)¹⁸⁾は、伝統的な長寿地域のモデルを批判して、特殊な病気を予防することのみに立脚した偏った考えでなく、老人の健康を全体的にとらえることの必要性、「一病息災」ということの大切さをあげている。そして、小金井市70歳老人総合健康調査の10年間の追跡調査から、日本人では平均肥満度よりやや高いところの肥満度(ケトレ指数)が理想であり、とくに女性の場合は痩せている老人女性の方が死亡率が高いこと、男性の場合は痩せている老人と肥満度の高い老人の死亡率が高くなっていること、また、血液成分との関連では、アルブミン、コレステロール値、血色素(ヘモグロビン)などの低い群が死亡率が高くなっていることなどの結果を得て、それらを根拠にして、長寿の理想要因であった伝統的食事を

批判し、蛋白質の適量の摂取が長寿の要因として重要であると述べている。また、明確なデータはないが、世界的にみても、生活水準、経済水準の高い国の方が長寿であるし、著名人や社会的成功者には長寿の人が多い。加えて、過酷な労働は必ずしも長寿に寄与しないばかりか、短命に寄与すると述べている。

老化と寿命、老化をくい止めることと長寿とは多少異なる概念である。老化の科学的な研究は長寿の研究より進んでいて、ある程度のデータの裏づけのある指針も得られている。そして、我々が長生きするための指針については、長寿者のあり方からよりも、老化をくい止める、老化のリスクファクターを防止する策から学ぶ方が賢明であるとも言える。例えば、栄養に関して云うと、東京都老人総合研究所は老化防止のための項目として¹²⁾、

(1) 蛋白質を1日最低100g摂ることが必要であるが、その際、肉、魚といった動物性蛋白質と、豆腐や豆類といった植物性蛋白質をほぼ半々に摂ることがよい。

(2) 骨粗鬆症予防のためにも、牛乳を男なら200cc、女なら400ccを毎日飲む。

(3) 青野菜、色野菜をとりませ、野菜類を毎食必ず摂る。

(4) 主食として、御飯なら一杯までとし、代わりに、前にのべた物を含む副食を五皿くらい摂る。

(5) 食塩の多い汁類はできるだけ控える。

(6) 卵も一日一個食べるのがよい。

などをあげている。このような条件を満たす食事は理想的であるが、今堀¹²⁾も述べているように、大変手間がかかるだけでなく費用もかかる。そして、時間的、経済的にもかなりゆとりを要する。言うなれば、多くの人がこうした食事ができるためには、豊かな社会にして始めて可能だとも言える。

一方でこうした経済的にも豊かで、ゆとりのある暮らしが可能になり、また、様々の健康長寿に関する情報が全国津々浦々まで行きわたるようになったこと、他方では、現代医学の進歩により、

障害や病気をもちながら長く生きながらえることが可能になったことが、日本全体の平均寿命を伸ばし、センチナリアンの急激な増加をもたらすことに大きく寄与している。

以上のようなことから、筆者は、長寿モデルとして、かつての欄原村(古守¹³⁾)、日本各地における長寿村(近藤⁶⁾)や沖縄の長寿村(松崎⁸⁾)における長寿者たちから得られた長寿の要因をまとめた、I) 伝統的長寿モデルと、現在の医療の進歩や老化阻止の研究成果や、豊かな経済的発展を背景にして、東京都や神奈川県などの都市部で増加しつつある長寿者たちと関連する長寿の要因などをまとめた、II) 近代的長寿モデルの2つの長寿モデルを呈示することが出来る。

I) 伝統的長寿モデル

- ・粗食であり、摂取カロリーが少ない。白米、肉類、砂糖、脂肪などの摂取量が少ない。自然食でバランスがとれている。
- ・経済的に貧しく、仕事、労働が厳しく運動量が多い。坂道や山道を多く歩くため足腰が鍛錬されて丈夫である。
- ・小柄、背が低く、がっちりした体型が特徴
- ・農村、山村、漁村型で自然環境に恵まれている。
- ・ユートピア、桃源郷のイメージがよい。
- ・伝統的に食生活やその他の生活習慣を固守している。都会からの文化の侵入により崩壊する可能性をもつ。
- ・世界三代長寿地域であるフンザ、コーカサス、ビルガバンバや、グルジアやウイグル地区などの長寿モデルと共通している。

II) 近代的長寿モデル

- ・豊かな食事内容、バラエティーに富んだ食品を摂取、多くの食品目をバランスよく摂取する。一つの食品を大量に長期にわたって摂取しない。カロリーオーバーや食塩のとり過ぎに気をつける。
- ・自分にあった運動を継続する。仕事と休息のバランスを考え、過度の疲労状態にならないようにコントロールする。仕事上や対人関係でのストレスをうまく処理する方法を身につけている。

- 中肉中背から多少肥りぎみが特徴
- 都会型、未来指向型であり、医療や生活の便利さの恩恵にあずかる。病氣、障害、欠陥の予想をし早めに対処する。
- セルフ・コントロールの能力が重要な鍵となる。
- 都市型モデルは誰でも実現可能であり、開かれた社会、豊かな社会のイメージと結びつく。ただし、セルフ・コントロールの能力、意志の訓練、健康のための情報、栄養学の知識などについて、幼少時からの教育が大切である。

5. 長寿における心理的要因

従来、長寿の要因としては、遺伝的要因を除くと、食生活の内容がまず第一の要因として考えられ、心理的要因はさほど重視されていない。また、ある心理的要因が長寿をもたらしたのか、長寿の過程のなかでそういう心理的成長、或は、心理的成熟をして、長寿者に共通のある心理的要因がみられるようになったのかという問題を含んでいる。そこで本稿では、長寿を扱った文献にみられる長寿の心理的要因について、最大公約数的な共通な要因を見つけ出すことを目的としてまとめてみる。なお、ここで扱う心理的要因は、心理学の様々な領域の中で、性格や気質、対人関係や社会的関心、生活習慣や行動特徴に限定する。

1) まず佐藤(1980)³⁾の百歳老人100人の比較的以前の面接調査の結果をとりあげる。境遇については、少年期、壮年期では逆境の者が約半数を超えて多くみられ、老年期では逆境の者は少なくなっている。少年期、壮年期の不幸は長寿に対して殆んど影響がないが、老年期の逆境は長寿にすこぶる不利であろうと述べている。性格については、男女合わせて、第一に温和、次に磊落、続いて勝気、快活となっていて、その反対の憂うつ、短気、粗暴、小心などに比べて著しく多くみられている。温和、勝気、快活、磊落の性格は長寿に有利であろうと述べられている。また体格については中肉中背が長命に有利である。勤怠については、勤勉な者が多く、大部分の者は農業に従事して終日労働する。平穩のみの生活と引退は決して長寿に有

利ではない。しかし過労は早老の原因であると述べられている。趣味、娯楽については、参拝、散歩、観劇、以下、園芸、三味線、義太夫、裁縫、釣、踊りとなっている。生活習慣としては、早寝早起きの習慣のある者が多い。

2) 桐原村の調査を行った古守(1977)¹³⁾は、桐原村は血族結婚が多く、村人は人情に篤く性格は温和であると、また、90歳から98歳までの長寿者5人の家庭訪問の感想として、皆明るい家庭生活を営み、老人に孤独感がない。老人を一家の宝として大事にしている。さらに隣近所に老人が多くいて孤独感に陥らないと述べている。さらに、古守、鷹觜(1986)¹⁴⁾は、桐原の老人たちは、隣近所の老人としばしば集って楽しく語り合い、一日でも長生きして人生を楽しみたいと、また、もし何らかの心の悩みや嫁姑の葛藤があったにしても、山に出てそのストレスを解消する場があるという、この心の平安こそが長寿の要因として寄与しているだろうと述べている。

3) 近藤(1991)⁶⁾の調査は食生活が中心で心理的要因については述べられていない。

4) 松崎(1993)⁹⁾は、沖縄、とくに大宜味村の村人氣質として、進取の気性、革新、人情深さ、相互扶助をあげている。また、65歳以上の高齢者では、一人暮らし、夫婦2人暮らしが全体の7割近くあるが、決して社会から孤立して寂しく暮らしているわけではない。別居の子や孫、隣近所、友人との交流が深く寂しさを感じることは少ない。老人どおしの交流を重視し、また、自分のことは自分でする自立心が旺盛である。高齢になっても畑作業に出たり、芭蕉布の糸を紡いだりして、仕事をしている人が多く、一年中身体を動かしている。健康状態への関心が強く、散歩、外出、趣味など活発に行う、睡眠時間、朝食摂取、間食の自制、適正体重の維持、運動習慣、適量飲酒、禁煙などに努める姿勢がつよい。また、きわめてのんびりした自然環境の中で生活を送っていて、細かいことにこだわらない大らかな土地柄、悪い意味ではルーズとも言える生活習慣が老人の精神生活を安定させて長寿に貢献している。

また松崎⁴⁾は「規則正しい生活」,「物ごとにこだわらない性格」が100歳以上の老人では多くみられ,彼等はストレスを受け難いタイプであると述べている。

4) 篠永(1991)¹⁶⁾は,長寿に関して,様々の文献から引用して述べているが,とりあげるべき実際の長寿者のデータは少ない。その中で,淡路島五色町の長寿者の特徴として,楽天的な性格,大らかでこせこせしない,毎日汗を流してよく働き,長年月にわたりかなり厳しい労働を続けている。生活は質素であるが,生活上の心配がなく,日常生活に伴うストレスが少ないなどをあげている。

5) 柴田(1989)¹⁸⁾,柴田ら(1985)¹⁹⁾,今堀(1993)¹²⁾,中原,富家(1994)²⁰⁾らの本は,老化研究の立場から老人が対象であり,とくに長寿者に関する具体的なデータはない。

6) 久保田(1994)²³⁾の本の中に述べられている。日本百歳会が100歳以上の老人400人くらいをアンケートして調べた結果では,100歳以上の人は,怒らない,あせらない,酒を飲まない人が多いとのことである。また,医者側のアンケートで100歳の老人像を調べたものでは,自然環境のよいところで自然に接した生活をしていて,ものごとにくよくよしない,気ままな生活をしていて,真面目で明るい性格で外向的である。幸福な家庭に恵まれている,長寿の家系が多い,高齢まではっきりした役割の仕事を持ち,他人のために働いている人が多い,社会の現象に関心をもち,頭をつかい,趣味や生きがいがあり,新聞を読んだりテレビを見たりするのが好きと報告されている。

7) 川島(1971)²⁴⁾によれば,1969年度に,90歳以上で死亡した全国8県の1631人を対象に生前の生活状態などを遺族から直接聞きとった調査結果から,90歳以上の長寿者について,性格は男女とも,楽天的,話し好き,社交的などの発揚型が50%,陰気で人ぎらいはわずかに1%,男女とも高齢にかかわらず,庭掃除や小まめに立ち働いており適度の運動をしていると述べられている。

8) また川島²⁴⁾はソ連のコカサス地方の長寿

村の調査から,長寿の性格的要因として,宗教的な特殊事情によるものであるにせよ,心の持ち型がのんびりしていて,あくせくしないことをあげている。

9) 有働,高田(1983)²⁵⁾は,世界三大長寿地帯である,フンザ,コーカサス,ビルガバンパの調査から,長寿老人たちの回答では,長寿にもっとも役立ったものとして,「よい食事をし」(我々の言うよい食事とは少し異なるかもしれない),「いつも働き」,「家族に尊敬された」こと,また,三大長寿地帯の老人たちはつねに家庭や社会に関心をもち,家庭や社会の中で一つの役割を担い活発な精神活動をつづけることが重要なことであると述べている。

10) 家森,島ら(1990)²⁶⁾は中国ウイグル地区の長寿村ホータンの長寿の人々の調査から,長寿の秘訣として,食生活,身体をとにかくよく動かすこと,老人の社会的活動が活発(とくに礼拝という形で行う),人間関係が実にゆったりしている,また大家族形態で親和的欲求が十分に満足されており,老人は一族の長老として尊敬されている,などをあげている。

11) 個人的な事例は,特殊な要因が関係していて資料としてあまり役に立たないが,著名な人の事例をあげると,実際には105歳であるが,120歳まで生きたとされる,“泉重千代”の場合,八木(1985)¹¹⁾によると,その性格は,きわめて陽性で外向的,環境への順応力が大きい,楽天的である,生きる意欲が旺盛,積極的に色々な人と応対し,行事などに参加する,また,過ぎたことをくよくよと思ひ悩まない,大らかで切り替えが早い,仕事の面でもストレスを感じる事が少ない,家長としての権威を保っている,他人に対しては礼儀正しく細かなことに気を使う,けじめをつける,などと述べている。

12) 双子のセンチナリアン姉妹,“成田きん”,“蟹江ぎん”については,綾野(1992)²⁷⁾によると長寿の秘訣は気力にある,意地をもって思ったことをやり通す,人の言うことは聞かないで,自分のことは自分でする,また,よく働く,辛抱強

いなどがあげられる。

以上のような文献からの抜粋をもとに、長寿者における長寿の心理的要因、とくに性格行動的特徴についてまとめると次のようなことが言える。長寿者の性格として、楽天的で大らか、くよくよしない、のんびりした生活をしている、よく働きよく身体を動かす、家庭の中で長老として大切にされている、友人や地域社会の人と積極的に交流する、自律性が高い、生命力、気力が旺盛である、などがあげられる。しかし長寿者の性格について云々する場合、様々の調査結果があるが、それらのデータがどういうふう面接して収集されたのかわからないことが多い。それ故、述べられていることが、本人の意識、自覚、自己評価なのか、家族の評価、印象、意見なのか、調査者の主観的な評価や印象なのか、解り難いし、また、それらが混然と一体になっているようにも思われる。或はまた、インタビューにうまく答えられる能力があることを示すためや周りの人々に気に入られようと努めて、本人が長寿の原因を質問されることを予測して、あらかじめ、こういう風に答えるのがよいと模範的な答えを準備している場合も考えられる。あるいは、長寿の過程の中である程度以上の高齢になると、周囲の人達も一目をおいて、すげなく扱わなくなるので、年を重ねるにつれて、大らかで、こせこせしない、のんびりした、人づきあいの良い性格になっていく要因も考えられるだろう。

いずれにせよ、長寿者の性格については、比較する対照群もないので、ある性格が長寿の要因であると断定的に言い難い。ただ、シュマールとカンターの研究をもとにして、ジュラード、S. M. (1974)²⁸⁾が述べている、人間に無用者、無価値、希望喪失、自尊心の低下、孤立、欲求不満を感じさせ、自分を馬鹿げた意味のない存在と感じさせる出来事、かかわり方、交わり方は、こころを弱小化 (dispiriting) し、病気に対して抵抗力を弱めるという意見からすれば、長寿者たちは、その人生の過程の中で、こうした要因や出来事の実験

が比較的少ないと言えそうである。

最後にまとめとして、性格の両極性 (polarity) の観点から、筆者の意見を述べると、次のような性格の両極性が長寿の重要な要因として考えられるであろう。1. 生きんとする意欲や気力の強さ、対、生かされているという感じ、すなわち、勝気で負けたくない、へこたれないという旺盛な生命力をもつことと、自分を超えた大いなるものによって生かされている、つまり、無理に生きようという姿勢ではなく、自然にまかせ、たんたんと生きている。万物への感謝の念を忘れないということ、2. 強情で頑固である、対、柔軟でものごとにこだわらない大らかさ、すなわち、自分なりのやり方、生き方、ライフ・スタイルをもち、規則正しくそれを続けること、また他人の意見をそのまま聞き入れない頑固さと、新しいことに好奇心が旺盛で、進取の気性、革新的で失敗を恐れない前向きの姿勢、3. 自立性やわがまま、対、社交性や相互依存性、すなわち、1人でもやっていこう、他人の世話にはならないという自立性や、自分は自分であるという認識をもつ面と、人付き合いがよく、人情深く、相互依存や相互扶助の精神に富んでいる面。

参考文献

- 1) 産経新聞朝刊, 9月15日, 1994.
- 2) 産経新聞朝刊, 9月9日, 1994.
- 3) 佐藤峰雄: 百歳を生きる, 日本出版サービス, 東京, pp31~67, 1980.
- 4) 信濃毎日新聞社編: 老化を探る, 紀伊国屋書店, 東京, pp214~218, 1987.
- 5) 兼子 宙: 老いを生きる, 大日本図書, 東京, pp 56~60, 1988.
- 6) 近藤正二: 新版, 日本の長寿村, 短命村, サンロード出版, 1991.
- 7) 厚生省人口問題研究所編: 人口の動向…日本と世界, 厚生省統計協会発行, 東京, p67, p180, 1994.
- 8) 松崎俊久: 爽やか長寿の秘訣, 学苑社, 東京, 1993.
- 9) 日本化学会編: 健やかに老いる, 大日本図書, 東京, p10, p27, 1992.
- 10) 小宮秀一, 今井克己, 増田 隆: 健やかに老いる…老年期のからだと栄養と運動…, ナカニシヤ出版, 京都, p17, 1993.

- 11) 八木俊一：泉重千代物語，パン・リサーチ・インスティテュート，名古屋，1985.
- 12) 今堀和友：老化とは何か，岩波書店，東京，pp 168～197，1993.
- 13) 古守豊甫：長生きの研究，風濤社，東京，1977.
- 14) 古守豊甫，鷹野テル：長寿村短命化の教訓，樹心社，東京，1986.
- 15) 松崎俊久：長寿世界一は沖繩…その秘密は豚肉食にあった，祥伝社，東京，1992.
- 16) 篠永安幸：不老長寿の道をもとめて，探究社，京都，1991.
- 17) 西丸震哉：41歳寿命説，情報センター出版局，東京，1990.
- 18) 柴田 博：長寿と健康への挑戦，日本経済新聞社，東京，1989.
- 19) 柴田 博，芳賀 博，古谷野 亘ら：間違いだらけの老人像，川島書店，東京，1985.
- 20) 中原英臣，富家 孝：2001年日本人の寿命，廣濟堂，東京，1994.
- 21) 総務庁統計局編：第43回日本統計年鑑…平成5・6年…，日本統計協会発行，東京，pp49～51，1993.
- 22) エイジング総合研究センター年鑑編集委員会編著：高齢化社会基礎資料年鑑…1994年版…，エイジング総合研究センター発行，東京，p294，1993.
- 23) 久保田 競：40代からの脳と体のバランス健康法，築地書館，東京，1994.
- 24) 川島四郎：ソ連長寿者の長生きする秘訣，東明社，東京，1971.
- 25) 有働陽一，高田安希世：長生きの秘密…世界の長寿村をゆく…，日本テレビ放送，東京，1983.
- 26) 家森幸男，島 久洋編：長命から長寿へ，ナカニシヤ出版，京都，1990.
- 27) 綾野まさる：きんさんぎんさんの百歳まで生きんしゃい，小学館，東京，1992.
- 28) Jourard SM：The Transparent Self，Litton Educational Publishing，New York，1971. 岡堂哲雄訳：透明なる自己，誠信書店，東京，p 94，1974.
- 29) 総務庁統計局編：統計でみる県のすがた，総務庁統計局発行，東京，1994.

付録 都道府県別平均寿命⁷⁾と65歳時点での平均余命²⁹⁾

	平均寿命(男)	平均寿命(女)	平均余命(男)	平均余命(女)
北海道	75.67	81.92	16.18	20.15
青森	74.18	81.49	15.51	19.85
岩手	75.43	81.93	16.11	20.16
宮城	76.29	82.15	16.39	20.21
秋田	75.29	81.80	15.98	19.84
山形	76.37	82.10	16.26	19.95
福島	75.71	81.95	16.30	20.15
茨城	75.67	81.59	16.26	19.87
栃木	75.38	81.30	16.05	19.65
群馬	76.36	81.90	16.43	20.05
埼玉	76.31	81.75	16.17	19.83
千葉	76.46	82.19	16.42	20.19
東京	76.35	82.09	16.42	20.19
神奈川	76.70	82.35	16.65	20.38
新潟	76.49	82.50	16.42	20.43
富山	76.14	82.35	16.36	20.47
石川	76.38	82.24	16.43	20.07
福井	76.84	82.36	16.54	20.29
山梨	76.26	82.39	16.59	20.59
長野	77.44	82.71	17.02	20.69
岐阜	76.72	81.69	16.64	19.89
静岡	76.58	82.47	16.68	20.56
愛知	76.32	81.63	16.16	19.71
三重	76.03	82.01	16.31	20.02
滋賀	76.36	81.88	16.14	19.95
京都	76.39	82.07	16.32	20.14
大阪	75.02	81.16	15.57	19.42
兵庫	75.59	81.64	16.02	19.84
奈良	76.15	81.89	16.22	19.82
和歌山	75.23	81.70	16.05	19.93
鳥取	75.66	82.33	16.22	20.58
島根	76.15	83.09	16.83	21.21
岡山	76.32	82.70	16.72	20.85
広島	76.22	82.38	16.63	20.66
山口	75.74	82.46	16.33	20.66
徳島	75.47	81.93	16.11	20.23
香川	76.09	82.13	16.63	20.35
愛媛	75.82	82.24	16.56	20.58
高知	75.44	82.44	16.55	20.83
福岡	75.24	82.19	16.16	20.49
佐賀	75.45	82.17	16.29	20.53
長崎	75.14	82.10	15.97	20.37
熊本	76.27	82.85	16.83	20.94
大分	75.98	82.08	16.49	20.20
宮崎	75.45	82.30	16.41	20.66
鹿児島	75.39	82.10	16.25	20.39
沖縄	76.67	84.47	17.73	22.81
全国平均	76.04	82.07	16.32	20.21

Longevity Studies in Japan and Psychological Factors among Longevity

TADA Kenji

Department of the Humanities, Meiji College of Oriental Medicine

Summary : Two longevity models: the traditional longevity model and the modern longevity model, were presented through the recent literature on longevity in Japan. The current regions of high longevity in Japan, based on the new data concerning the numbers of centenarians or people who have lived long in each prefecture, were also shown. Moreover, noting the psychological factors affecting longevity described in the literature on longevity, it was found that the following three character trait polarities are important to longevity: willing to live vs. full of feeling to be let live, stubborn and persistent vs. flexible and broad-minded, and self-supporting vs. mutual-supporting.