

## 100歳まで生きるための本100選

神野 正雄 Masao Jinno

ウィメンズクリニック神野 院長  
E-mail : mjjinno @ s9.dion.ne.jp

## 第 65 選

『人生は 80 歳から  
年をとるほど幸福になれる  
「老年的超越」の世界』

広瀬 信義 著

(毎日新聞出版, 240 ページ, 定価 1,100 円 + 税)

何事であれ成就するには、目標を期待より少し高く設定して頑張るのがコツである。100歳まで生きたいければ、100歳以上生きることを見習うのがよい。この本はまさに、100歳以上生きている人々（百寿者）を地道に長期にわたり追跡研究し、その結果をわかりやすく解説した珠玉の一篇である。

著者の広瀬信義教授は、1992年より25年間、全国の100歳以上の方をこつこつと訪問し、医学所見、遺伝子、認知機能、日常生活活動度、性格、幸せ感などを調査している。本書によると、近年、日本の百寿者は急増しており、1963年に153人であったのが、2014年には58,820人となっている。しかし、総人口当たりの割合は、百寿者：1/2,500人、セミスーパーセンテナリアン（105歳以上）：1/45,000人、スーパーセンテナリアン（110歳以上）：1/150万人と、依然として大変希少で、特にスーパーセンテナリアンは日本全体で78人しかない。数百人以上のこうした希少な方々から何年にもわたりデータを集めたのは、とても素晴らしい偉業である。また、要介護や認知症の方も多く、調査は相

当の苦勞を要し、類まれな熱意なくてはとてもできないと感服する。

広瀬先生の研究によると、百寿者で認知症のない人は30～40%、日常生活がほぼ自立している人は46%で、両方を満たす脳も体も機能のよい健康長寿者は全体の約20%であった。百寿者の85%以上が女性であるにもかかわらず、健康長寿者の絶対数は男女ともほぼ同数であるのは興味深い。性格に及ぼす遺伝の影響が40～50%であるのに対し、寿命に対する遺伝の影響は、双生児の寿命研究から20～30%と推定されている。しかし、健康長寿に関しては、生命活動の基本的遺伝子の優劣の影響がより大きく、環境要因の影響はより小さいということなのだろうか。

本書を読んで小生にとって最も興味深かったのは、「百寿者には糖尿病と喫煙者が少ない」ということである。糖尿病も喫煙も、体中の活性酸素（reactive oxygen species: ROS）を増加して酸化・糖化を促進し、老化を加速させる。当然長生きできないから百寿者には少ないのだろう。小生の専門は不妊治療で、特に体外受精・顕微授精などの高度生殖補助医療である。普通、糖尿病と不妊は関係ないと考えがちだが、実はとても深く関連しており、糖尿病の予防的治療をすることが不妊治療といえそうなぐらいである。

多嚢胞性卵巣症候群（polycystic ovary syndrome: PCOS）は最も高頻度の排卵障害で、インスリン抵抗性を主病因とし、糖尿病治療薬のインスリン増感剤メトホルミンが特効薬である。小生は、初めてこのことを知った約20数年前から、高度生殖医療での糖代謝の意義をいろいろと研究してきた。PCOSではない体外