

東 浩太郎 *Kotaro Azuma*地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
老化機構研究チームシステム加齢医学研究員

✉ azumak@tmig.or.jp

第82選

『ご冗談でしょう、ファインマンさん』

リチャード・P・ファインマン 著，大貫昌子 訳
(岩波書店，上巻：356 ページ + 下巻：334 ページ)

コロナ禍のなか，読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか？ 世界中の日常が新型コロナウイルス流行のためにこのように変容するとは，昨年今頃はまったく想像できませんでした。このことに限らず，私たちの日常は，偶然の出来事に左右されます。個人のレベルでは，病気や事故も同様です。しかし人類は，不断の努力で医学・医療を発展させ，多くの病気や外傷が克服されました。かつての偶然をコントロールできるようにした人類の叡智には目を見張るものがあり，ついに100歳まで多くの人が生きることができるようになりました。死因のトップが老衰となる日も近いかもしれません。そのような時代に生を受けた私達は，人類史上，おそらくもっとも幸運なのだろうと思います。あまり実感できませんか？ では，少なくとも幸運だったと感じられるように，これから幸せな人生を送りたいものです。でも，幸せな人生とは何なのでしょう？

健康寿命という言葉があります。この雑誌の読者の方であれば，おなじみの概念かと思いますが。念のため説明させていただきますと，医療や介護に依存するこ

となく，自立した生活を送れる期間のことです。健康寿命を延ばすことが，幸せな人生に繋がるということに関しては，多くの人から同意いただけるのではないのでしょうか。では，自立した生活を送ることができるたくさんの時間を得た上で，さらに充実した人生を送り，人生100年時代の恩恵に浴するには，どうしたらよいのでしょうか？ このあたりから人によって考え方は異なるのかもしれませんが，心の安定を重要と考える価値観や，愛情を尊ぶ生き方もあるかと思いますが，私は，充実した人生の鍵は「好奇心」にあるのではないかと考えています。好奇心をもって，新しい知識を得たり，物事を考えたり，新たな経験にチャレンジし続けたりする人生は，楽しそうに思いませんか？

好奇心をもつことは，アンチエイジングの領域においても役に立つことが推測されます。たとえば，好奇心をもつことは，高齢者において記憶力を高める効果があることがイギリスの研究グループから報告されています¹⁾。実際に，人間の脳のMRI画像において神経活動の活発な部位を解析した研究では，好奇心が記憶を司る海馬の活動を高めていることが示され，それにはドーパミンという神経伝達物質の関与が推測されています²⁾。それどころか，米国の一般住民を数年にわたって追跡調査した研究では，好奇心の高い傾向のある人は，死亡率が低いことが示されており³⁾，寿命を延ばす効果もありそうです。また，好奇心は，記憶だけにとどまらず，より幅広い知的活動や精神面・身体面の健康にも良い影響を及ぼすことが推測されています⁴⁾。