

BOOKS  
BOOKS  
BOOKS  
BOOKS  
100歳まで生きるための本100選

池嶋 健一 Kenichi Ikejima

順天堂大学大学院医学研究科消化器内科学教授

✉ ikejima@juntendo.ac.jp

## 第84選

『ハッピーエイジング  
リズムカルに生きると体は老いない』佐藤信紘 編著  
(毎日新聞出版, 296 ページ, 定価 1,500 円+税)

2020年は新型コロナウイルスのパンデミックで世界が激変した年であった。その年末に1冊の本をお送り頂いた。送り主は恩師でもある、順天堂大学名誉教授の佐藤信紘先生である。佐藤信紘先生は、私が順天堂大学の消化器内科に入局した時の主任教授で、順天堂大学医学部附属練馬病院の初代院長を歴任され、教授・病院長ご退任後も学校法人順天堂の理事としてご活躍されている。お会いする毎に、新しい領域への展開をお聞かせくださり、その斬新で柔軟な発想はいつも大変刺激的である。

今回ご紹介する『ハッピーエイジング リズムカルに生きると体は老いない』は、順天堂大学の寄附講座である「ジェロントロジー：医学・健康学応用講座」の成果として、東急不動産HD株式会社の方々と協力して佐藤信紘先生が纏められた、健康長寿と幸福寿命（ハッピーエイジング）学の実践の書である。

そもそも、当初佐藤信紘先生からこの寄附講座のお話を伺った時、どうして不動産会社と共同で老年医学をという方向に進まれることになったのか、少々不思議にも思ったことを記憶している。もちろん、フィッ

トネスやヘルスケア・ウェルネス事業を通じてシニアライフのサポートに関心を寄せる大手ディベロッパーとの産学連携という意図は非常に明確で、その具体的な活動の場としての寄附講座設立は、まさに正鵠を得たものである。果たして、それに対して先生がどのような斬新なアイデアで取り組まれるのか、興味が惹かれたということである。その答えが本書にある。

ジェロントロジーは従来、老年学・加齢学などと訳されることが多いが、ロシアの微生物学者で免疫学研究の黎明期を担ったイリヤ・メチニコフが提唱した学問体系といわれている。メチニコフはヨーグルトが長寿に有用との説を唱え、それが今日まで至るヨーグルトの健康食品としての地位確立に大きく寄与した。近年、腸内細菌叢（腸内フローラ）をめぐる研究の進歩は目覚ましく、消化器疾患に限らず、メタボリックシンドロームやアレルギー性疾患などを含む全身性の疾患形成にも深く関与していることが示されている。当然、エイジングに伴う病的変化への腸内細菌叢の影響は大きく、メチニコフの学説が分子病態のレベルで証明されてきている。本書でも、順天堂大学の腸内フローラ研究講座特任教授の大草敏史先生がその詳細を分かりやすく解説されている。また、食事と栄養はエイジングのプロセスでも、重要性の高い領域である。高齢者にとっても、食は重要な楽しみであるとともに、フレイルや認知機能低下の防止にも栄養改善は重要な課題である。本書のユニークなポイントは、ただ単に栄養管理の重要性を唱えるだけでなく、楽しく食べる場を創生することを通じて、ハッピーエイジングへと繋げるトータル・マネージメントを提唱しているところ