

長野県人が長寿の要因は？

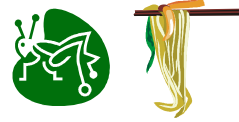
先月初めに厚生労働省が「都道府県別生命表」を発表しました。それによると、男女とも長野県がトップ——。

生命表は、国勢調査などを基に5年ごとに作られ、今回で10回目。男性は80.88歳で90年から5回連続の1位。女性でも同県が87.18歳で初めて1位になった。

同省は「長野県は公衆衛生の先進県の一つで健康寿命も長い。生活習慣病の改善などが表れているのではないかと分析しているようです。

なぜ長野県人が長寿なのか、かつて長野県庁の医務課がまとめた「長野県人の長寿の秘密」によると次の7点になっています。

1. 「食習慣説」——イナゴ、さなぎ、ハチの子などを食べている。米が少なくソバ、ヒエ、アワや豆類の雑穀をよく食べている。
2. 「地勢・自然環境説」——山や坂が多い。歩くことにより足腰や心臓、肺の機能が丈夫になる。澄んだ空気と清らかな水も健康によい。
3. 「気圧影響説」——気圧の低い地域では、副交感神経の支配が強まり、リラックス状態となってストレスが少なくなる。
4. 「保健予防活動説」——人口当たりの保健婦数が全国第4位。公民館活動、食生活改善推進委員など社会教育活動が基盤になっている。
5. 「県民性説」——合理的な考え方をする人が多く、健康に関する関心も高く真面目に取り組んでいる。
6. 「生きがい説」——高齢者の就業率が全国で一番高く、生きがいを持って暮らしている。人口当たりの公民館数や博物館の数も全国一である。
7. 最後のこれには異論もあるようですが、長野県医師会の見解による「名医多数説」です。

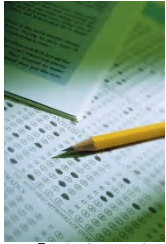


こんなニュースを知ると、長野県出身の自分も、なんとなくその流れにあやかれるような気がして嬉しくなります。

とはいえ、信州にいたのは高校卒業の18歳までで、後は東京での都会生活、それに肉食の多かった海外滞在を足かけ12年余りしてきているので（特派員としてパナマに10年、定年留学でスペインに1年、その後の文学紀行で短期間の各国滞在など）、その恩恵からは遠のいているかもしれない。それでも、今年の年賀状に決意をしたためたように、身体の鍛錬のために1日1万歩、マンションの7階の自分の部屋まで階段を上ることなどを心がけているところは、信州人の伝統を継いでいるのかもしれない。



精神あるいは心の鍛錬という意味では「生涯学習」。何歳になっても学び続けるところには、前向きで新鮮な人生がやってきます。知的好奇心、向学心を抱き続けることは、精神の若さを失わない秘訣です。その一端として、たまたま日程がかみ合っ



先月の 72 歳の誕生日の当日、TOEIC に取り組みました。受験会場には、さすがに自分のように白髪でしかも禿げている人は見当たりませんでした。つまり数百人の会場では最高齢の受験者だったかもしれません。

今年 101 歳で今も聖路加国際病院の理事長を務めている日野原重明氏は、心理学者で 87 歳の作家の多湖輝氏との対談で言っています。

「長生きすりゃいいってもんじゃない」「どれだけ長く生きるかではなく、どれだけ深く生きたるが大切です」

せっかく授かった長寿は、周囲の人々のために活かしていくことが「深さ」の一つに通ずるのではないのかと思います。私も 2030 年の創価学会創立 100 年の佳節まで、健康で社会に最大限の貢献をしていきたいと念じているところです。