

# がん社会 を診る

中川 恵一

平均寿命で世界一の日本は「百寿者」と呼ばれる100歳以上の高齢者も増えていきます。厚生労働省の調査によると、1963年に153人でしたが、98年に1万人を突破しました。その後大きく増え、今年6万人を超えました。

100歳まで生きられるかどうかは、交通事故などを除けば、主に生まれつきの遺伝的要素と、食事や運動などの生活習慣で決まります。双子の長寿姉妹きんさん・ぎんさんの例を出すまでもなく、長生きできるかどうかは遺伝次第と思われがちです。

しかし、デンマークでの研究によると、人間が平均寿命まで生きるかどうかは遺伝が関与する割合は25%程度で、思ったほど高くありません。100歳までの長寿となると、遺伝的要素の割合はもう少し大きいとされますが、日々の生活習慣の方が重要だと

## よき生活習慣で100歳まで

いえるでしょう。百寿者は女性が9割近くを占めます。これも、性差による遺伝的要因に加え、生活習慣の男女差が背景にあると考えられます。

がんでも、生活習慣が発症原因の約3分の2を占めており、遺伝的要因は5%程度にすぎません。がんによる死亡率で男性が女性より5割多いのも、生活習慣の違いが影響しています。たとえば、喫煙率は女性が約1割ですが、男性は約3割に上ります。

100年以上生きるため生活習慣とはどのようなものでしょうか。百寿者を対象とした全国調査によると、糖尿病になっている人は6%にとどまりました。動脈硬化の人の割合も60%と、90歳代の平均(80%以上)を大きく下回っています。飽食を避け、運動を心がけることが大事です。

実際、百寿者のカロリー摂取量は一般成人の70%程度で肥満の人はほとんどいません。100歳以上の男性566人の身長は平均で154.7センチ、体重は49.1キロでした。同じく100歳以上の女性1341人の平均は141.9センチ、39キロでした。体格指数(BMI)は22が標準で25以上は肥満と分類されますが、男性が平均で20.5、女性が19.5と、小柄でスリムな姿が目に見えます。

ただ、極端なやせ形も少なく、バランスのよい食事を取っている人が多いことも分かっています。大いに見習いたいものです。

(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美