

がん社会 を診る

中川 恵一

長生きして100歳以上になつた「百寿者」について、今週も考えたいと思います。

百寿者は野菜や果物、肉、乳製品、魚などを好き嫌いなく食べる傾向がみられ、70歳の人と体重当たりの摂取カロリーは同等という調査結果が出ています。つまり、百寿者はよく食べるといえますが、肥満もやせ過ぎもほとんどいませんので、カロリー消費が高いこともうかがえます。

もっとも、百寿者は病気が知らずというわけではありません。東京都内に住む百歳以上の302人を対象にした調査では、ほぼ全員が何らかの病気を持っていました。最も多かったのは高血圧で約6割が患っていました。一方、糖尿病は6%と非常に低い割合でした。70代の糖尿病の罹患(りかん)率は2割程度ですから、糖尿病が少ないことがポイントの一つといえるでしょう。

百寿者の多く 発症せず

さらに印象的なのは、がんがとて少ないことです。302人中30人と1割にとどまりました。現在、日本人男性の3人に2人が、女性では2人に1人が、生涯でがんにかかります。がんは老化現象の一種で、年齢とともに急増します。百寿者の多くが、がんにかかっていないという事実は驚きです。

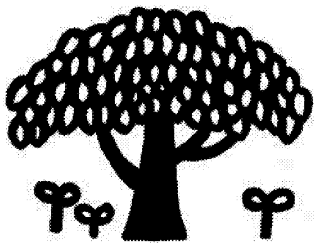
がん細胞は私たちの体内で毎日多数発生しており、その数は加齢とともに増えていきます。しかし、免疫細胞が水際でがん細胞を退治してくれています。この「免疫監視機構」が百寿者では強い可能性があります。また、百寿者がバランスのよい食事や活発な生活を心がけている点以外に、誠実で意志が強いといった彼らに多くみられる性格的な特徴が、体によい食習慣や運動習慣を続ける上でプラスになっていると思います。

百寿者のこうした生活習慣は、がんを防ぐうえで非常に効果的です。百寿者のがんが少ないことも納得できます。

実際、都道府県別で平均寿命がもっとも長い長野県は、がん死亡でもベストです。逆に、最も短命な青森県はがん死亡もワーストです。がんを避ける生活習慣は、長生きのための処方箋ともいえるのです。

日本の百寿者の数は今年6万人を超えましたが、50年後には50万人に達するという推計もあります。がんを避ける生活習慣を心がけて、元気で100歳の誕生日を迎えたいものです。

(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美