



Tom's トムズの

‘知っとど’コラム



VOL.190



健康寿命を延ばし天寿を全うしましょう

2016.6.6

『養生訓』

健康に関する指南書として、江戸時代に貝原益軒によって書かれた『養生訓』が有名です。同時代に活躍した松尾芭蕉は翁（おきな）と呼ばれ、長生きしたと言われていますが50歳ほどで亡くなっており、当時は50歳が自他共に老人と認める時代であったことが分かります。

養生訓には、人間の体は天地や父母の恵みを受けて生まれ、謹んでよく養って天寿を長く保つべきであると書かれています。人間の体は100年を期限とし、上寿は100歳、中寿は80歳、下寿は60歳で、60歳以上は長生きとされます。貝原益軒本人は85歳の長寿で亡くなっています。



目指せセンテナリアン

今日、日本では人生90年時代を迎えようとしています。果たして人間は何歳まで生きられるか？限界寿命には遺伝子レベルも含めて様々な説がありますが、だいたい120歳ぐらいとされています。長寿の記録では、かの有名なオールド・パーが150歳まで生きたという話がありますが、これは伝説的なものようです。実際にはフランス人女性のジャンヌ・カルマンさんが、122歳で1997年に亡くなった記録がギネスブックに登録されています。日本では鹿児島県徳之島の泉重千代さんが1986年に120歳で亡くなったとされていますが、誕生当時の戸籍制度があいまいだったため、生年の確認はできないそうです。中国では秦の始皇帝が不老不死の仙薬を求め、仙薬によって逆に死期を早めたといわれます。不老不死の仙薬などなかったのです。

100年を生き抜いた人たちを「センテナリアン」と呼びますが、近年日本ではセンテナリアンが5万人を越す集団となっています。これらの長寿者から天寿を全うするための条件を調べると、小柄な人が多く、常に平均体重を維持し、体重の変動は少ない。小柄で基礎エネルギー代謝が少ないことから、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などのリスクが低いのです。100歳以上で有名になった双子の姉妹キンさんとギンさんの脳を調べたところ、動脈硬化が少なかった記録があります。100歳以上の長寿者は、生活習慣や食習慣が規則正しく、多種類の野菜を摂り、魚もよく食べています。歯がほとんどなくても刺身などの柔らかい食品、様々な食品を偏りなく食べています。多くは仕事好きで、畑仕事などに精を出し、高齢になっても仕事に情熱を持ち続け、明るくよく笑い、前向き思考で、活動的、意欲的、積極的な人たちです。逆境においても順応性が高いのが特徴的で粘り強さがあります。社交性に富み好奇心旺盛で、興味を持つと深く突き詰める性格で、ストレスに強い、これが知的能力を刺激し衰えを感じさせません。

天寿を全うするために

天寿を左右するものには遺伝的要因と環境的要因がありますが、近年、長寿遺伝子が注目され、研究が進んでいます。一般的に若い頃は命などには無頓着なもので、加齢とともに気になってくるのです。命の重さや大切さに気づく頃には命の先が見え、危ぶまれる状況が進行していることもあります。若いからといって毎日の生活習慣が乱れていれば、カラダの遺伝子に記録され個人の性格として蓄積します。大人や高齢になって気づいても回復はできないのです。ヒトは生まれる時には平等に命を手に入れ、100歳の天寿が全うできるように遺伝子に組み込まれます。しかし、生活習慣の中でそれが徐々に障害されていき、病気や事故によって寿命が終了します。それぞれの人に原因があり、天寿への道は自分で創るものであると養生訓は教えています。400年前の教えに従い、ミネラル豊富で栄養バランスの良い食物を摂り、良い水を飲んで100歳長寿を全うしましょう。



株式会社 トムズ

Copyright© Tom's Co., Ltd. All rights reserved.