



日野原重明記念

「新老人の会」東京 会報

Keep on going!

Vol.5/No.1

2023.1

百寿者研究について

日野原重明記念「新老人の会」大阪 世話人代表 三木 哲郎



より「人生一〇〇年時代」の具現化に努力されました。

私が大学を卒業した昭和五十年（一九七五年、四十八年前）の男性の平均寿命は七十二歳前後でしたが、現在の平均寿命は八十二歳です。当時の一〇〇歳以上の高齢者（百寿者）の人数は全国で五五〇名前後でしたが、現在は九万五〇〇名（一六五倍）であることなどは高齢化が進んでいる例として挙げることが出来ます。このような寿命の延伸による高齢者の増加は、保健・福祉・医療の発達によるものと考えます。

日野原先生は、「健康診断Ⅱ人間ドック」を発売し普及させて高齢化に貢献されました。また「生活習慣病」という考え方により、肥満に始まり高血圧・糖尿病・高脂血症から脳卒中や心臓病への連鎖を断ち切ることの重要性を啓蒙されました。日野原先生は、生活習慣をお手本として提示することに

私の友人である慶應義塾大学医学部百寿総合研究センターの広瀬信義先生は、ライフワークとして一〇〇歳以上の高齢者（百寿者）の全国規模の実態調査を行っています。その調査によりすると、百寿者の性比は、男性に比べ女性が八倍多いのですが、女性は認知症と寝たきりが多く、認知症も寝たきりもなく自立している元気な百寿者は、男女がほぼ同数でした。つまり、女性の場合、長生きはしているがADL（日常生活動作Ⅱ）の機能は低下していることを示しています。

一〇五歳以上に長生きするため血液検査では、①BNP（脳性ナトリウム利尿ペプチドⅡNT-proBNP）を測定します。値が低いことが条件です。心臓の機能が低下して心不全になってくると、BNPが血液中に増えてきます。BNP値が高いと、心臓の機能が低下している証拠であり長生きできません。②アルブミン値が高いことは、別の長生きの条件です。

アルブミン値は身体活動と関係します。私の病院の入院患者さんの中でも、入院時のアルブミン値の低い方は短命です。

広瀬先生は、「BNPとアルブミンは独立した長寿要因であり、包括的な解析により死亡の予測ができるかもしれない。また死亡に関する機序の解析が可能かもしれない。」と報告しておられます。一〇〇歳以上の方を全国から約一六〇名選び出して調査していますが、その中の七名の脳を病理解剖しました。その所見では、アルツハイマー型認知症の異常な病理像はなく、血管の動脈硬化は軽度でした。これは、重要な所見となります。アルツハイマー型認知症や血管性認知症になると一〇〇歳以上の長寿は困難になるようです。

百寿者の性格は、①外向性・社会的、活動的、②開放性・創造的、好奇心旺盛、③調和性・思いやり、周りに合わせる、依存心が強い、④誠実性・意志が強い、几帳面頑固であるとの結果が出ています。開放性が高い例として、好奇心が旺盛で、今の状態を受け入れることができ、負けず嫌いで一〇七歳でテレビゲームを始めた例もあります。誠実性が高いと、人生の目標を設定して社会にうまく溶け込む人が、長寿だけでなく健康な人生を送るという報告があります。

以上、百寿者となる「秘訣」をまとめてみました。皆様も、日野原先生が示された豊かな人生をお手本として、「こころ」と「身体」を鍛錬、充実させて一〇〇歳を目指してください。

三木哲郎先生・講演会のご案内

日時 2023年3月2日(木)
13時30分～15時30分
会場 ホテル・ルポール麹町
演題 『長生きの秘訣について』

三木 哲郎（みき てつろう）

【学歴・職歴】

1975年 大阪大学医学部卒業

1986年 ロンドン大学、エール大学に留学

1995年 大阪大学医学部老年病医学講座 助教授

1997年 愛媛大学医学部老年医学講座 教授

2014年 阪和第一泉北病院 認知症疾患センター長

日野原重明記念「新老人の会」大阪 世話人代表、愛媛大学名誉教授、

阪和第一泉北病院 認知症疾患センター長、大阪府ノルディック・ウォーク連盟会長

【専門分野・研究テーマ】

老年病、認知症、ヒトゲノム解析、老化・高血圧関連遺伝子の解析

【著書】

老化のメカニズム、認知症テキストブック【日本認知症学会編】（中外医学社、2008年）

抗加齢ドックの実際 動脈硬化と闘うために【三木哲郎監修】（メジカルビュー社、2009年）

加齢と老化【矢崎義雄 総編集】第10版 内科学（朝倉書店、2013年）など

「日野原先生（こころ）を継ぐ」11

死を前にしての希望



最後に残す言葉

オアフ島にあるホスピスハワイのCEOだったKen (Kenneth Nei)は大の親日家。修士号を持つナースの彼は、私の大親友です。ある時来日して講演した彼は、非常に興味あることを私たちに教えてくれました。それは、Ken曰く、人が世を去る時に決まって口にする五つの言葉です。

最初の言葉はI Love You (あなたを愛しています)。I Forgive You (あなたを許します)、Please Forgive Me (私を許してください)、Thank You (感謝しています)と続き、最後がGoodbye (さようなら)だと言っています。Kenからこの話を聞いた時、私は直感的に「日本人が最後に残す言葉とは違う。これらの言葉の背景には国民性の違い、宗教的な背景の相違、文化や習慣の違いがある」と感じました。キリスト教の祈り(いわゆる主の祈り)がベースにあり、日本人はまず口にしないうであらう「I love you」という言葉があるからです。

それでは日本人は死を前にして、愛する妻に死に逝く夫はどのような言葉を遺すのでしょうか？驚くことに、日本人はKenが教えてくれた五つの言葉を一言で言うのです。「生まれ変わったら、また一緒になろうね」と。

在宅ホスピス研究所パリアン 代表 川越 厚
森の診療所 医師 川越 厚

日本人らしい？素晴らしい表現ですね。しかし問題は、妻の反応です。九割以上の女性が笑いながら、ある時は顔をしかめながら「今回だけで勘弁して」と夫の要求をはっきり拒否します。訪問診療に伺った時、私はこの質問を患者さん夫婦に投げかけ、お二人のやりとりを聞きながら夫婦関係を理解し、以後のケアに役立てるようにしています。

話が少し脱線しましたが、Kenの紹介した言葉の中には、日野原重明先生が人生を締めくくるにあたって残された大切な言葉が含まれています。それは、前向きな生を貫いた先生が最後に行ったこととも関係する重要な言葉です。

死を前にしての希望

話は、重明先生がお亡くなりになる四カ月前の二〇一七年三月三日、私の訪問の時に戻ります。

「先生、これから何かやる予定があるのですか？」

私の不躰な質問に、先生はいつもの人懐こい笑顔を浮かべながら、真顔でお答えになりました。「来月、看護大学の入学式があるので、それに出席して挨拶をする。それが今の目標だ」と。私はこの返事を伺い、正直大変驚きました。というのは私には、先生にそのような力が残さ

れているとはとても思えなかったからです。案じたとおり、実際にはその夢はかないませんでしたが、体が弱っても先生の前向きな生き方は変わらず、夢を追っていらつしやる姿に感動を覚えしました。しかし問題は、そのような前向きな生を全ての人が死の間際までできるのでしょうか。ドイツ生まれのホイヴェルス神父(一九〇一―一九七七)は、老いて人々の役に立たなくなり間もなく死を迎える時にこそ、この世での最上の仕事が残されていることを、故郷の友人から贈られた詩として随筆「年をとるすべ」に記しました。後半部分を紹介します。

『こうして何もできなくなれば、それを謙虚に承諾するのだ。神は最後にいちばんよい仕事を残してください。』

それは祈りだ。手は何もできない。けれども、最後まで合掌できる。愛するすべての人のうえに、神の恵みを求めるために。(後略)』

ヘルマン・ホイヴェルス(林幹雄編、『人生の秋に―ホイヴェルス随想選集』春秋社、一九六九年

一九三三年に来日し、イエズス会神父として宣教と教育に努め、人のために生きる人生を貫いたホイヴェルス神父は一九



上智大学学長時代(1937～1940)のHermann Heuvers

七七年にお亡くなりになり、日本の土となりました。この詩を読んでいると、ホイヴェルス神父も重明先生と同じように肉体的衰えを受け入れつつ、精神的には最後まで希望を持ちながら死を迎えられたことがわかります。それではお二人に共通する希望とは、いったい何だったのでしょうか。

二〇一七年八月一日放送のNHKのクローズアップ現代+「死」をどう生きたか 日野原重明の(一〇五年)の中に、その答えがあります。

「その最期にね、『ありがとう』っていう、自分が生を与えられたことに対する感謝をね。いろんな方面にね。自然にこう、声が出るようなことがあればいいと思いますね。」

重明先生とホイヴェルス神父に共通する希望とは、『愛する人々に、感謝の気持ちを伝えること』だったのです。前向きに生きてきたお二人の生きざまが、死を前にしてもなおそこにある。私はそのように考えています。

重明先生は亡くなる直前、ご家族、特に最期までお世話された御次男の連れ合いの眞紀さんに感謝しながら、「すべてを神に委ねる」とおっしゃったとのこと。まさに、ゲッセマネの園で祈るイエスの姿(マルコ伝十四章二十六節)と重なります。

最期の一言は、好物のコーンスープを口にした時につぶやいた「おいしい」だったということです。その四日後、手を組んだ祈りの姿勢で、重明先生は静かに息を引き取りました。(昭和の怪物研究その一五五 日野原重明『週刊現代』二〇二二年三月十二・十九日合併号、講談社)

2022年11月26日(土) 13:00～16:30 ○参加の会 22 ○参加者 36名

全国連絡会は、2019年9月30日にライフ・プランニング・センターが「新老人の会」事業を終了したことに伴い、全国の支部を基盤に独立した各会が「ゆるやかな連携をもって活動し、発展していこう」という目的をもって発足しました。

日野原先生がお亡くなりになって5年余り。コロナ禍により何もできないまま月日が経過していましたが、かつての「拡大世話人会」のような会をオンライン(Zoom)で開催しようということになりました。そして、11月26日(土)、22の会、36人が参加して、成功裏に開催することができました。

事前に各会の現状を調査するなど準備を完了。当日は各会4分間で活動内容や問題点、今後の課題などを報告し合いました。

【各会の報告のまとめ】

①存続している会=32 (2会は協議中)

今回参加の会=22

②会員数合計=3,309人

(100人以上=5、100人未満=27)〈各会の申告による〉

③活動内容は、かつての支部を継承している会が大多数。他に「新老人の会」を基盤にしているが名称を変えた、福岡の「元気100倶楽部」、松本の「いのちと平和の森」、世界的なブルーゾーン運動の一環として「沖縄ブルーゾーンの会」、「佐賀健康長寿実践塾」は、企業から資金を得て、行政や大学と連携して実験的な活動をしている。コロナ禍により、集会活動が全くできなかった地域、かなりできた地域の差が大きい。

【今後の課題、全国連絡会への要望】

- ①「新老人運動」の趣旨、日野原イズムを、どのように継承していくか。
- ②情報はホームページでと呼びかけ、各会にデジタル担当者を決めてレベルアップしていく必要あり。
- ③年に1、2回は、Zoom会議を。できれば対面の集会を開催してほしい。

各会が独立して4年。「新老人の会」を基盤にしながらも、地域性、リーダーによって、その内容にはかなりの差異が生じている。

当会では、ライフ・プランニング・センターの「新老人の会」を継承し、活動も年会費の範囲で行っています。日野原先生亡き後、新会員を募ることは難しく、会員の高齢化、コロナ禍による会員数の減少はやむを得ないことです。

今回の第1回Zoom会議によって、全国の各会が「新老人の会」を継承し発展させようと努力している様子がひしひしと伝わり、日野原先生が目指していた天上の弧の一端を私たちが描き進めていることを確信することができました。



【新・顧問のご紹介】

早乙女勝元先生が昨年五月に逝去され、空席になっていた顧問を、お嬢様の早乙女愛様(映像プロデューサー)がお引き受けくださいました。早乙女勝元先生が残された平和への願いを引き継ぎ、次世代へ継承する活動を続けておられます。

【新・世話人のご紹介】

昨年の初めに本多正之さんがご退任。八月に関谷真一さんが逝去され二名の空席となっていました。この度、新たに次のお二人の方に加わっていただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

・牧 壮様 「新老人の会」スマートシニア・アソシエーション(SA)代表。デジタル庁デジタル推進アンバサダー。
・入江真知子様 SSAメンバー。デジタル庁デジタル推進委員。

世話人代表 石清水由紀子
副代表 水口緑

世話人監査 牧 壮
事務局 荻沼清子
端千枝

広報 五百木幸子
幾田恵里子、入江真知子、
太田垣宏子、黒田かほる、
小泉靖子、沼田祥子、野口
浩子、藤原妙子、宮川ユリ
子 (五十音順)

会報誌上句会「トキメキ句会」

選評 飛鳥 蘭

万燈会一灯として月加ふ 明子

※季語としての万燈会は空海の法会の事。

煌々と上る月を万の灯明のひとつに、と
いう発想が成功しています。

新蕎麦やついで詣の深大寺 夢子

※御目当ては新蕎麦ですね。とはいえ折角なので、白鳳の仏を拝し、波郷のお墓にも詣でたに違いありません。

街灯を背に秋濤の闇を撮る 夢里

※市街地を背に夜の海を見ている作者に波音だけがはつきりと寄せてきます。見えないものから何かを掴もうと、シャッターを切る気持ちに共感しました。

船形の雲の光芒十三夜 弘幸

※雲の様子を具象して十三夜の情緒が生かされました。

晩秋のチェロ心奥に響きけり 徳一

※チェロの音質が、晩秋のしみじみとした気配に良く合っています。

さきがけの白鳥一羽天塩川 寛子

※越冬の白鳥、初めの一羽はお父さん白鳥かもしれません。川の名を出した事も良いと思います。

発表会ともあれ終はる小春月 緑

※出来はどうであれ、終わったという安堵感が季語に出ています。何の発表会だったのか、ちょっと気になります。

巴里風の路地のカフェー神無月 コッコ

※そんな路地、行ってみたいです。

【次回のご案内】

季語は、新年、晩冬、春から三句

締切 2月20日

メール投句 viridia@icloud.com 水口緑宛

葉書投句 〒168-0006 杉並区

永福4-28-24 飛鳥蘭宛

問合せ先 090-6488-0308

開催報告

「東京大空襲・戦災資料センター」見学会

9月28日(水) 13:30～15:00

参加者数 26名(会員20名・共立女子大学看護学部の学生と先生 計6名)

昨年はロシアのウクライナ軍事侵攻が始まり、「新老人の会」東京の一つの使命—子どもたちに平和と愛の大切さを伝えること—の重要性を強く感じることとなりました。そこで、かねてより計画しておりました見学会を、コロナ禍が小康状態になった9月に開催。関東近郊のみならず四国や近畿などからの参加者もあり、改めて会員の皆様の平和に対する意識の高さを感じました。

このセンターは、昨年5月に亡くなられた当会顧問・早乙女勝元氏らのご尽力により開館・維持・運営されている民立民営のものです。早乙女氏による東京会報誌2020年11月号の巻頭言「あの日あの時」に当センター創設の経緯が詳しく書かれています。

見学会では、早乙女氏のインタビューに答える97歳の日野原先生の映像を鑑賞。お二人の平和への深い思いを改めて実感しました。また、早乙女氏が作られた紙芝居『三月十日のやくそく』を藤枝市から参加された原田晶子さんが読んでくださいました。

その後、会場内を見学。自らの戦争体験を学生たちに語る会員もあり、「新老人の会」の使命を全うできたと感じられる一日でした。



『三月十日のやくそく』

見学会に参加して

共立女子大学看護学部准教授

荒木 亜紀

今年度から始まった「ふれあい実習」の住民・当事者組織実習の一環として、学生四名が参加させていただきました。学生たちの声をお伝えします。

「日本に戦争という今では考えられない現状があったことを私たちは知るべきであり、繰り返し返さなければ後世に語り継がなくてはいけないと思います。伝え続けている方々と知らない世代とを繋ぐ活動をしてくださっている方々に感謝しながら、もっと深く知りたいと思いました。」

「戦争を体験した方のお話をお聞きして初めて、文字だけで見ている光景を細かいところまで想像することができました。」「紙芝居『三月十日のやくそく』や東京大空襲を体験された方のお話を伺って、戦争が多くの民間人の日々の暮らしや命、大切な友人・家族を失ってしまう出来事だったことがわかりました。」

世代を超えた交流の機会をいただき、命の大切さ、平和の大切さを感じる経験ができました。ありがとうございました。



「俳句のすすめ」(三)

飛鳥 蘭

俳聖といえは松尾芭蕉ですが、芭蕉は江戸俳諧の連句の宗匠で、芭蕉の詠んだ五七五は発句と呼ばれるものです。発句とは連句の始まりの一句の事です。

正岡子規は、連句の発句は、連句から独立して、五七五だけで詩として成り立つと考えました。そこで、俳諧の「俳」、発句の「句」をとって、俳句という一行詩が誕生したので、です。ですから現在の俳句は、明治になって生まれた、又は生まれ変わった詩であります。

明治三十年、子規の発案で愛媛県松山に俳誌『ホトトギス』が創刊されました。その五年後、子規が三十四歳で夭折すると、編集発行を担当していた高浜虚子が継承します。継承当初は、俳誌というより文芸誌で、夏目漱石の『吾輩は猫である』『坊っちゃん』は『ホトトギス』に発表された作品です。明治四十五年、虚子は雑誌欄を復活して、以後大正、昭和と多くの著名俳人を育て輩出して、今日に繋がっています。俳句に流派はありませんが、師系は大切で、今俳句を詠む人の師系を辿ると、殆ど虚子に繋がっていると言えます。一句捻って、虚子に繋がってみませんか。

編集後記

新年おめでとうございます。
間もなく1年になるロシアのウクライナ侵攻。そこに暮らす人々に心を寄せ、関心をもち続けたいと思います。

コロナ禍により休止していた活動を少しずつ再開していきたいと、昨年9月には「東京大空襲・戦災記念センター」見学会をし、ご参加の皆さま、久しぶりの出会いを喜ばれました。

今年3月は、本誌の巻頭言を寄稿いただきました三木哲郎先生の講演会を、6月には能楽堂での能楽鑑賞教室への参加を企画しています。ご案内チラシを参照ください。皆さまのご参加をお待ちしております。

「新老人の会」東京

2022年 会員数268人(223件)
2021年 会員数310人(256件)

会員募集中!

年会費

個人・家族会員 5,000円
賛助会員 (一口) 10,000円