



講演「長寿のコツ」

聖路加国際病院理事長 日野原 重明 氏

2012年9月20日に、当会の先進会員（2013年3月31日までに70歳以上となる会員）感謝慰労の会が開催され、日野原重明さんから特別にご講演をいただきました。100歳を超えられているとは思えないほどお元気で、ユーモアを交えた約40分の講演の間、ずっとお立ちになったままでした。「長寿のコツ」としてお話しいただいた内容はどれも実践できることばかりです。この機会に是非お試しくださいいただければと思います。

こんにちは。聖路加国際病院で長年お世話になっている東京弁護士会の吉羽真治さんから、先進会員感謝慰労の会に私の講演をということで、本日よるこんでまいりました。

私の講演スケジュール

私はあと2週間で101歳になりますが、今まで座って講演をしたことはありません。だいたい1,000人から1,500人、多い時には3,000人の聴衆相手の講演が多いのですが、大きな会場ですから、左から右へ動物園のお猿さんのように動かないとみなさんと視線がうまく合わないで、立ったまま、しかも舞台を右に左に移動しながら講演をします。

私は5年前から、10歳の小学生に45分の「いのちの授業」を、10日に1回くらいの頻度でやっております。外国に行ったら、外国の小学校で英語で45分の授業をやります。命の大切さ、そのことからいじめをしてはいけないこと、平和の大切さを小学生に話します。

戦後日本を支配したGHQの大きな失敗は、選挙権を20歳にしたことです。こんな国は195の国家の中

でも珍しいほうで、多くの国は17歳か18歳で選挙権が与えられています。そこで、18歳から選挙権を手にするための運動を私は行っているのですが、例えば、8年後に、憲法を改正するというようなことになったとしても、その頃18歳になる、今10歳の子供をそれに対して反対の意思表示ができるような若者に育てたいというのが私の望みであります。

本日のメインテーマ どうすれば健やかに長寿を生きることができるか

今日は、どうすれば健やかに長寿を生きることができるかという、とっておきのお話をしたいと思います。

私の生活

私には土日も、祭日もありません。

今年の8月には2日間、オリンピックが開催されている時に、英国のリバプールに行ってきました。私は日本ハンドベル協会の理事長をやっております。昨年は日本で国際ハンドベル大会を開きましたが、今



プロフィール ひのはら・しげあき

1911年、山口県生まれ。医師・医学博士。1937年京都帝大医学部卒業。1941年聖路加国際病院の内科医となり、内科医長、院長等を歴任。現在、同病院名誉院長、理事長、聖路加看護学園名誉理事長、日本音楽療法学会理事長、他公職多数。2005年文化勲章受章。著書に「死をどう生きたか」(中公新書)、「現代医学と宗教」(岩波書店)、「看とりの愛」「音楽の癒しのちから」(春秋社)、「生きかた上手」(いきいき)、「百歳の金言」(ダイヤモンド社)他多数。

年はリバプールで開かれることになり、前会長として挨拶しなければならなかったからです。そして、日本に帰国して2日後、今度は「日米友好ジョン・万次郎ツアー」でアメリカのボストン、ニューヨーク、フィラデルフィアを旅行して、帰った翌日には名古屋に講演に行きました。けれども、私には疲労感はありません。

新しいことを始める

私は本をたくさん書いています。一般の人々のための本は、50歳くらいから書き出しましたから、半世紀以上の間に200冊以上、医学書も200冊以上書いています。いつまでも若くあるためには、年を取ってからも常に新しいことを始めるということ。これが絶対に必要です。

私が主宰している1万2,000人の会員を擁する「新老人の会」には、メキシコ、オーストラリア、カナダ、アメリカ、台湾などにも会員がいますけれども、会員のお一人、後藤はつのさんが先月109歳を迎えられたので、昨日、砂防会館で誕生日会が行われました。

109歳のご婦人が赤いドレスを着て、きれいな赤い靴を履いて、若々しい表情でご挨拶をされるのです。素晴らしいですよ。

はつのさんの家は、新潟県の赤倉にある旅館でお豆腐も作っていました。8人きょうだいの長女であるはつのさんは、両親が子供の世話をなかなかできないので、小学校の5年生の頃から妹や弟の世話をしていたそうです。

はつのさんの子供たちも大きくなり、みんな立派になった折、息子さんが、お母さんは随分自分たちのために犠牲になったので、何か好きなことをされたらいいと思い、「絵でも描いたらどうですか」と言った

そうです。そこで「それじゃあ、絵でも描きましょうかね」と、73歳から絵を描き始めましたら、特別な先生にはついていないのに、その後、文部大臣賞などを受賞されるようになったりして、素晴らしい絵を描かれるようになりました。

そして一昨年、107歳の時に、聖路加国際病院の私のところに来て、「先生、私はアメリカで展覧会をひらきたいから、アメリカに行っていって健康診断をしてください」と言われたので、外来ドックに行ってもらって、4時間ドックで調べたところ、大して悪いところもないので、「行ってもいいですよ」と言いました。

「誰と一緒にいきますか」と尋ねると、「85歳の息子夫婦と行きます」と言うんですよ。「ああ、そうですね。まあ、大丈夫ですから、帰ったら報告してください」と言いました。

そういったわけではつのさんは、一昨年、マンハッタンに行って、総領事館に行き、100号の絵を持ってきているので、日米協会のギャラリーをただで使わせて欲しいと交渉して、そこで展覧会をやったんですよ。107歳で、マンハッタンの総領事館に、いきなり行って交渉するんですね。すごい方ですね。

はつのさんが帰国してから会った時に、「来年も行きますか」と尋ねたら、「来年は、イタリーに行って展覧会をやりたい」と。こういう燃えるようなアンビションを持っている人が「新老人の会」には何人もおられます。

病気も新しいことを始めるきっかけになる

私は音楽が好きで、子供の時からピアノを弾いたり、あるいは合唱の指揮をしたりしていました。N響の室内楽団を2回指揮したこともあります。10歳の時に、

腎臓病のために1年間運動を止められたので母が習わせてくれたのがピアノを弾き始めたきっかけです。

その時から有名なピアニストに付いて4年間練習しましたから、中学に入る頃は、モーツァルトもベートーベンもショパンも弾けるようになっていました。つまり、私が病気になったからその機会が与えられたわけです。多くの人が病気をしたり、事故にあったり、骨折したりすると、つらいと言いますが、そういう時、じっとしたままできるようなことは何かと考えて、新しいことを始めるチャンスだと思えばいいのではないのでしょうか。

私はまた、20歳の京都大学の医学部の2年の時にも、肺結核になって1年間療養しました。トイレには8カ月間行くことができず、寝たきりでした。その時、私はレコードを聴いて、音を五線譜に写すことを練習しましたので、作曲ができるようになりました。

ちなみに、私が作曲したピアノ作品を来月の私の誕生日のコンサートでピアニストの石川咲子さんが弾いてくれることになっています。そのようなことができるようになったのも、私が病気をしたことと関係があるわけです。

「新老人の会」の3つのモットー

私は「新老人の会」で、3つの生き方、1) お互いに愛し、愛されましょう、2) やったことのないことをやりましょう、3) 耐えましょう、ということをお話しています。3.11の地震や津波、原子力発電所の事故にも耐えましょう。耐えることによって、もっと気の毒な人のことがわかって、その人を支える大きな力になるからです。耐える経験を持つことは必ずしもマイナスばかりではないということです。



101歳記念祝賀の夕べ～ともに世界平和を祈りましょう～(バースディコンサート)

新しいことを創める。私の場合

やったことのないことをやりましょうということについては、私自身、いろいろなことを創めています。98歳の時に俳句を作り始めました。それまで俳句なんか作ったことはなかったのです。

ごく最近の作品は、次のような俳句です。「100歳はゴールではなく関所だよ」。100歳のゴールを突破できるのが目標ではない、100歳は関所なんだ。箱根の関所から日本橋まで、まだまだ私は関所を越して歩いていかなければならないという、そういう俳句を作りました。

ところで、14歳の時に土佐から漁に出て遭難し、通りかかったアメリカの捕鯨船に助けられて、そのままアメリカで10年間勉強し、立派な大人となって帰国して、ペリーが来るまでに幕府に対して開国を進言したジョン万次郎という人がいます。彼がアメリカでホームステイをした家が、廃屋になると聞き、私は日本で募金をし、約1億円を集めてその家を修復しました。今、立派な友好会館がボストンから50分ぐらいのフェアヘーブンという町にあります。

そういう新しいことを私はやってきたのです。

ジョン万次郎を記念する友好会館があるフェアヘーブンは人口1万人ぐらいの小さな町で、そこにはタイトリストというゴルフボールなどを作る会社があります。その会社で、万次郎の名前を付けたボールを日本人のために作って、日本で売って、その売り上げを友好会館の運営に用いるため、1年に1回ゴルフ大会をやるということになり、平塚のレイクウッドで去年ゴルフ大会が行われました。

私は始球式の前の日に息子に、クラブの5番でやるからと、ちょっとスイングを教えてもらい、庭で練習しました。それだけで始球式で120ヤード、ストレ

ートに飛びました。これはいいスコアができるなと思いました。

そうしてショートホールの3番のコース、池があるコースです。これは、池に落ちるかなと思いましたが、まあやってみようと思って、5番ウッドのクラブでぼーんと打ったら、ボールは高く上がってから、水にずぶんと入りました。その瞬間、「池越えやクラブ振り上げ水の音」という句が浮かびました。芭蕉の「古池や蛙飛び込む水の音」が、ぼっと浮かんだからです。今年は俳句の句集でも出版しようと思って、いろいろな俳句の先生に見てもらおうと思っています。

いくつになっても、眠っていた遺伝子を開花させることができる

先ほどお話しした後藤はつの人という109歳の人は、73歳の時から油絵を始められました。そうして、明治、大正、昭和時代の人たちが身につけていた着物や、げた、お祭りの場面、そういうような風景を思い出して描いているのですが、それが100号の絵になることもあるというのですから、この方にはきっとそういう絵を描く遺伝子があったのでしょうか。あったのだけれど長い間眠っていたのです。

だからみなさんにもよい遺伝子があるのです。誰もがお父さんから1万1,000個、お母さんから1万1,000個の遺伝子をもっています。よくない、ワークしない遺伝子もあるけれど、いい遺伝子も必ずあるはずですよ。みなさんも、後藤はつさんのような素晴らしい絵が描けるようになるかも知れないということで、今日ここに集まっておられる方は是非、帰られたら、これまでやったことのないことを何でもやってみましょう。

ボランティアの仕事でも何でもいいです。絵を描い

でも、『源氏物語』を読むことでも、英会話をやってみるのもいいでしょう。

丹田式呼吸法

丹田式の呼吸。これは長生きに必要です。丹田式呼吸はヨガの呼吸と同じです。息を吐くことが主なのです。「生きる」というのは「息をする」という言葉がつまって生きるとなったのです。そして、息をするというのは吐くことなのです。呼吸法で一番必要なのは、吸って吐くのでなくて、まず吐く。息を吐いて、吐いて、吐いて、吐いて、それからずっと吸って、また吐く。

クロールで泳ぐ時は、時々顔を横に向けて息をするのだけど、潜っている間は息を吐き出しているんですよ。丹田式の呼吸も丹田に力を入れて、瞑想するように息を吐く。階段を上がる時は、吐いて、吐いて、吐いて、吸う、吐いて、吐いて、吐いて、吸うというように、吐くことが3回、吸うことが1回の割合でします。

吐いて、吐いて、吐いて、吸う、吐いて、吐いて、吐いて、吸うというようにしながら、階段を上がると、エスカレーターに乗っている若い人よりも先に上に着き、やったなという達成感が味わえます。「やったな」というこの達成感がエネルギー源になるのです。

私はコーラスの指導もしておりますが、声を出すということは、みんな息を吐いているのですよ。

発声の仕方、息の仕方。これは長寿と非常に関係があります。年を取ると、肺気腫になったり、慢性の梗塞性の肺疾患になり、ぜんそくのようにゼーゼーして、息が切れることが多いのですが、これは息の仕方が問題なのです。ですから、丹田式の呼吸法の練習をすとか、合唱団に入るとか、あるいは詩吟の会に

入って詩吟を吟じるとか、こういうのはみんな健康法につながります。

健康のための特別なビタミンや薬を飲むのでなしに、生活の中で、こういう健康法を実施していると、体に非常に力が出ます。

安静はよくない

仮に骨折をしても、動くようにしなければいけません。なぜ骨折するかというと使わないからです。日頃使っていると強くなる。

だから、安静はよくないのです。昔は「寝たまま、安静に」という指導をしていましたが、それでは骨がもろくなって、骨粗しょう症になります。熱があっても、手足を動かしたほうがいいのです。

自分の体温、血圧を把握すること

体温については、老人の熱と若い人の熱は違います。私は起床時には35度あるかないかです。だから、36度5分は、私にとっては高熱です。体温計を見て、37度以下だからいいというのは、あれは昔の話です。子供は37度以上になると熱がある、37度5分になると高熱というのですが、私の場合には平熱が35度台ですから、36度5分は高熱です。だから、そういう熱のことも今までの判断は間違っているのです。

まず、自分の体温、血圧を把握する。これが大切です。

年を取ってくると、早朝時だけ血圧が高くなる人があります。交感神経が非常に緊張して、血管が収縮する早朝高血圧が起こるのです。日中お医者さんに行った時に血圧が高くなくても、朝、自分で血圧計で測ってみると高いことがある。朝の5時、6時頃、



講演「長寿のコツ」

日野原 重明 氏

いのちの授業
(2012.5.17 聖学院小学校)

トイレに行くような時に血圧が高くなる。そして3時間ぐらいてしてから下がるわけです。そういうのは、医師は診断できません。そういう場合には、自分で血圧を測って、医師に「私は早朝高血圧です」と言えば、取りあえず、夜、ごく弱い降圧剤を1回だけ処方される。そうすると、朝、高くなるはずがありません。

脳卒中や心筋梗塞は朝方起こりやすいのです。そういう明け方にある事故を予防するには自分で血圧の管理をしなければなりません。

それから、医師の前に行くとき緊張するから血圧が高くなる場合がありますが、これは白衣高血圧です。医師の前で緊張するからです。

血圧の測り方ですが、最高血圧の時には上腕を締め、だんだん緩め、血液が流れ始める時に、血管の音がしはじめます。これは大きな音だからわかります。そのうちだんだん小さくなって、その音が消えた時を最低血圧というのですが、医師が年を取っていて、難聴の場合、それが聞こえないことがあります。そうすると、医師は「あなたは最高血圧はいいけど、最低が高めですね」と言ったりする。だから、自分で自分の血圧を把握して、その数値を持って「先生、私は最高がこう、最低がこうです」と言うと、医師がそれに合わせて薬を処方してくれるでしょう。

医者を通信しない

そういうわけで、いくらお医者さんでも、耳が聞こえなければ聴診器を使っても正しい診断はできません。

それからまた、医師は、忙しくて、ゆっくり患者さんの話を聞く時間がありません。

日本の健康保険はいい制度ではありますけれども、医師は30分診ても、3分診ても、同じ報酬ですから、

たくさん患者さんを診たほうがいいから、あまり診察に時間をかけないで、先に検査を受けるように言う。みなさんの主治医が先に検査に回して、最後に診断するというようなことであれば、それは本当にはみなさんの体を診ていないといってもいいかもしれません。

私はマスクはしません

私はインフルエンザがはやってもマスクはしません。診察をする時に、患者はせきをしますから、のどを診たり、聴診器をあてる時には、息を吐きながら診ます。息を吸い込みませんから、ウイルスは入ってこないのですね。

日本だけです、マスクがあんなにはやっているのは。インフルエンザがはやっている時に、アメリカに行っても、中国に行っても、マスクをつけている人は見かけません。日本の特異な現象です。

自分で風邪をひいていると思ったら、電車やバスの中で、せきやくしゃみをがでる場合、大きなハンカチを広げて口元をしっかりと押さえて、せきをしたりすれば飛沫は飛ばないはずですよ。

がんについて

がんというのは症状がない場合もあります。何も症状がなくても、肺がんだったりします。肺がんというのは、日本には昔はあまりなかったのです。昔は胃がんが主でした。胃がんが多かったのは、日本人が塩辛いものを食べていたからです。それから冬、寒いから、熱いものを口にする。熱いものは、濃くしないと味がわからないから、どうしても濃くなります。だから、日本人は塩辛いもの、おしょうゆやみそをたくさん

取ったので、高血圧とか脳卒中、それから胃がんが多かったのです。

ところが、日本人の食生活が変わってきました。アメリカ的な食生活になりましたので、今、胃がんはだんだん減ってきました。アメリカで一番多いのは、心臓病です。日本に多いのは脳卒中、それから胃がんだったのですが、最近、肺がんが増えてきました。英国やアメリカ、カナダなどは、たばこの規制を強化しましたから、肺がんは多くはありません。たばこを吸うと家族の人がまた肺がんになる。日本は喫煙率が40%ぐらいですから、家族の人も被害を受けて肺がんが多くなっています。

ただ、実は、肺がんの半分は遺伝子です。それは、どうしようもない。だから、早く発見する他に手段がないから、毎年健診を受けて、肺がんがあるかないかを調べることです。今、レントゲンが非常に発達しておりますし、内視鏡はもう世界一ですから、早く発見することです。胃がんもレントゲン検査で診てきたのですが、この頃はレントゲンよりも内視鏡のほうが早くがんが発見できるからと、ドックの検査も内視鏡に変わりつつあります。

健康診断及び早期発見の重要性

先ほどお話したとおり、病気は症状が出ないこともありますから、1年に1回は信用のある施設で検査をするべきです。1日ドックを受けると、4時間ぐらいでわかりますから。そのデータをもとにして、みなさんの家庭医に詳しく指導を受けるということです。長生きをするためには、少なくとも1年に1回は検査を受けてください。私は2回ぐらい検査を受けています。

病気を早期発見することができれば、今は、心臓



の手術でも、90歳以上であっても安全に行われます。聖路加国際病院では97歳の方が手術を受けましたが、もう1月後にはちゃんと歩かれていました。

女性と長生き

女性が男性よりも長生きするのは、世界共通のことです。100歳以上の人口は今までは4万人台だったのが、今年の敬老の日の統計では5万人を超えたと発表されました。そして、その8割以上は女性ですから、いかに女性が長生きするかということがわかります。

後藤はつさんのように、絵も描くし、いろいろな話ができるような、そういう元気な老人になるためには、日々食べる物、運動、睡眠に気をつけて欲しいと思います。

食生活について

私は、土日も休みなく活動していますが、お昼は牛乳とクッキー2個ぐらいです。みなさんはお昼ぐらいになると、おなかが減ったとか言いますが、それは集中して仕事をしていないからです。家にいて何もしていないから、おなかがすいたと感ずるので。集中していると空腹感はないのですよ。



講演「長寿のコツ」

日野原 重明 氏

歯は大事です

よくかむことも必要ですね。20回から30回はかむことです。ですから、歯の手入れをしなければいけません。歯科医は、だいたい80歳の時に20本あるのが理想的だというので、8020というように言っていますが、私は80歳の時は24本ありました。90歳の時にも、まだ20本ありました。100歳を越えようとしている今も、17本あります。

奥歯には義歯もありますが、自分の歯で、20回、30回かめば、唾液が十分出ます。それから歯周病が起こらないように、歯の手入れをすれば、歯が悪いために長生きができないということはないはずです。

歯が悪くなって、入れ歯をすると、年を取ると合わなくなってガタガタになります。いつまでも歯切れよく話すためにも、歯の手入れは不可欠です。

前立腺のがん

男性は前立腺のがんが多いんですね。今は前立腺がんは手術が非常にやりやすくなりました。9割はロボットが手術できるようになり、聖路加国際病院もこれを行っています。人間の目や手が行かないところ、裏の方もちゃんとロボットがやるようになっています。

* * *

私の講演はこれで終わります。どうもありがとうございました。

(構成：町田 弘香)

仕事によっては、朝、食べて昼は食べないとか、朝はあんまり食べないで昼を食べたほうがいいのか、それぞれの習慣がありますから、それはどちらでもいいのですが、とにかく30歳の時の自分の体重が理想の体重です。私は30歳で、167センチで60キロでした。今、身長はちょっと落ちますが、体重は維持しています。

体重が増えると食事でもコントロールします。減らすものは、甘いものやでんぶん類で、タンパク質、肉や魚は減らしません。肉はヒレ肉を100グラム、週に2回、ステーキで食べます。あとはお魚を週に5回は食べます。それから、野菜を大きな皿いっぱい。野菜は長生きのコツです。

ブロッコリーには長生きのビタミンがあるということが最近わかってきたので、ブロッコリーとレタス、ニンジン。そういう色の付いたお野菜をいっぱい、オリーブオイルのドレッシングを掛けて、毎日食べるようにしています。

夕食が私のメインの食事ですが、まず、野菜を先に取ってから、肉や魚やその他を食べます。それからお豆腐は、植物性のタンパク質ですから、これもいいですよ。年を取っても、行動できるようにするためには、やっぱりタンパク質を取らなければなりませんから、お豆腐を取るとか、あるいは魚、肉を食べることです。