

## PPKとNNK

元気で長生きで最期はころっと死ぬ、これをPPK=ピンピンコロリ、学術的には「健康寿命」と言います。それに対して、寝たきりで長く生きるのはNNK=ネンネンコロリと言います。

基本的には、病院や診療所、特養がたくさんあればあるほど寝たきりが多く、高齢者がたくさん働いている県ほど寝たきりが少なくなることがわかりました。寝たきりを減らすためには、自分の持っている特技を生かしながら社会に参画し、生きている幸せを感じることです。

日本の医療費は世界で最下位ですが、入院する期間は4倍長く、病床数も4倍多いのが日本の特徴です。世界の薬を飲み干しているのも日本です。今は、乳がんの手術をしたその日のうちに退院するのが世界の常識です。医療費を安くするためではありません。そのほうが早くよくなるからです。日本は、病院と特養が寝たきりをつくっているのです。

7つの健康習慣をどのくらい守っているかによって、あと何年ぐらい生きられるか計算することができます。まず睡眠時間はとても大事です。それから、朝食は毎日食べる。間食は果物程度。体重は標準で、BMI 26、27ぐらい。運動をしている。アルコールは1日2合以下。たばこは吸わない。これらの項目をほとんど守っていない人（0～3項目）が今45歳だとして、あと何年生きられるかという、45歳に21.6を足して66.6歳まで生きるというデータがあります。しっかり守っている人（6～7項目）は33年生きられますから、その差は11年です。年金に換算すると3,300万円得するか損するかの世界です。

## 東京は長生きか

平均寿命の伸びない県はどこだと思いますか。今、大阪が全国最下位です。愛知も長生きではありません。これらは、どちらかという医療に恵まれたところですが、東京は1980年代まではずっと第1位でしたが、今は全国順位で女性は33番目、男性は20番目です。女性は最近36番目にさらに落ちてしまいました。長野県はずっと低かったのに今はトップレベルです。東京を追い抜いただけではなくて、東京との差がどんどん広がっています。

東京で最も長生きなのは三鷹市です。23区だけで見ると、城東地区は短命で、城西地区は長生きだという特徴があります。最近、練馬区が第1位になりました。練馬区は、過去10年の間で平均寿

命が4歳も延びました。その次に、目黒、杉並、世田谷、渋谷、港、中野あたりが長生きです。短命なのは、台東、荒川、足立、墨田、葛飾、江戸川で、その差は約3歳となっています。

城東地区が城西地区に比べて少し短命な理由は何でしょうか。見事に所得税、住民税です。住民税が高い区ほど長生きだということですから、収入はとても大事なファクターです。

足立区はずっと最下位だったのですが、1995年に男女とも20番目にアップしました。何をしたかという、足立区では自主グループをつくりました。まちを花で飾るグループとか山に行くグループとか、銭湯に集まって囲碁・将棋をするグループ、子育てグループ、全部で350ぐらいあります。収入も大事ですが、それ以上のポイントは正しく生きること、生きがいにつながることに、友達と豊かに過ごすことだということ足立区から学びました。

全国の自治体で見ると、早く死ぬのは海岸線沿いが多く、東京も愛知も大阪も短命です。私は市役所の標高を全部調べてみましたが、標高が1,000メートル上がると大体2歳長生きすることがわかりました。これは、水や空気がきれい、場合によってはホテルがあるとか、農薬を使わない旬の野菜が食べられるとか、お祭りを仕切れるとか、さまざまな幸せを感じる人の勝利ではないでしょうか。決して医療に依存しないでください。これが、今日私が一番伝えたいポイントです。

### **豊かに生きるために健康がある。**

次は、健康管理に関する話です。1950-1960年と比べて日本人の死亡率は5分の1、6分の1に減りました。その理由は、栄養状態がよくなり、肥満になったからです。しかし、日本人には、BMI 35以上の肥満は0.3%しかいません。逆に、私たちの国にはBMI 19以下のやせが多いということです。BMI 26~28ぐらいまではほとんど死なないのです。逆に、肥満度が低いほうが早く死にます。

コレステロールも高い人のほうが長生きです。240~260ぐらいが最も死ぬ人が少なく、下げれば下げるほど死にます。なぜかという、血管の壁を丈夫にするためにはコレステロールが不可欠だからです。さらに、がんの免疫をつくる細胞もコレステロールです。コレステロールがこんなにばかにされる国は世界で日本だけです。コレステロールは、ビタミンDの材料でもあります。今、60歳のおばあちゃんに腰曲がりの人がいないのは、このおかげです。60歳になっても肌がきれいな人が多いのもコレステロールのおかげです。300以上なければ、薬は基本的に要らないと思います。

高血圧の薬を飲まなければいけない基準も年々下がっています。1987年の老人基本健診マニュアルでは、要医療の基準は最高血圧180、最低血圧100でした。今は140/90で病院に行けということになってしまいました。

世界の基準は180/110です。どんなに血圧が高くても、180/110なければ薬は飲まない、これが世界の常識です。そして、もっと大事なのは、少なくとも半年間薬は飲まないで、食事と運動と生活で上手にストレスコントロールをしながら治していくことです。

世界は、人が健康になればなるほど医者がもうかるようになっていきます。ですから、薬なんか出さないで、鍼・灸を使います。椎間板ヘルニアの手術はしないで、カイロプラクティックで治していきます。集中治療室に入れて管をぐるぐる巻いて月600万も700万もかけるのではなくて、温泉療法と森林療法とホスピスを使う。つまり、痛みを上手にコントロールするアプローチをしています。

皆さん、どっちがよいかよく考えてください。私たちは医者のために生きているわけでも、製薬会社のために生きているわけでも、健康のために生きているわけでもないのです。豊かに生きるために健康があるということをぜひご理解ください。

### 長野県はなぜPPKか

長野県の寿命は第1位、女性でも第3位です。なぜ長野県が長生きなのか、仮説を立ててみましたので、一つずつ証明していきたいと思います。

山がある県は長生きです。これは、きれいな水と空気が大事だということの証明だと思います。それから、長野県には公民館が1,980あり、半分ぐらいの公民館は図書機能を持っているそうです。全国で最も喫煙率が低く、肺がんの死亡率が低いのも長野県です。そして、高齢者が最も働いているのが長野県です。

死亡率で見ると、長野県の30代、40代、50代の人の死亡率は、東京から比べて2割少なく、青森県と比べると半分しか死んでいない。若者が死ななくて、そのかわり89歳を過ぎるとばたばた死んでいく。これが長野県の特徴です。なぜ若者が死なないかを調べたら、肝臓がんで死ぬ割合が少ないことを発見しました。多い県と比べると4～5倍の差があります。今、毎日100人肝臓がんで死んでいます。これはC型肝炎、B型肝炎のウイルスが原因、つまり医療事故です。無医村が長生きな理由の一つは、C型肝炎で死なないからです。

さらに、医療費が一番使わないのが長野県です。脳血管障害で一番死んでいるのは長野県ですが、部屋を温かくしようとか、塩分を少なくしようとか、いろいろな運動をした結果、激減しました。また、保健師もいっぱい採用して頑張っているのが長野県の特徴です。

### 生涯現役のために

スウェーデンは、大型の特別養護老人ホームを全部つぶしました。理由は、寝たきりをつくるか

らです。今はグループホームをつくって、自分の住み慣れた場所のすぐ近くで終末を迎えられるようにしています。私が1986年に訪問したとき、スウェーデンの厚生技官は、これからは寝たきりの発生を予防しなければいけない。そのためには、口紅・化粧・身だしなみだと言いました。それで人が健康になるわけではないだろうと私は考えていましたが、何となくそんなふうに思えたので、北海道から九州まで全国の16市町村にお願いして、2万2,000人の生存追跡研究をしています。

その結果、買い物に行く人は元気で、市役所から弁当をもらって喜んでいる人はすぐ亡くなっていることがわかりました。介護保険サービスを受ければ受けるほど早く死ぬということです。それから、友達がいると長生きです。ボランティアをしている人も長生きで、収入のある仕事をしている人は、ほとんど死なないことが最近わかりました。

自分で「健康だと思う人」は長生きです。「とても健康」と「まあまあ健康」と思う人を2年間追いかけたら、亡くなったのは2万人中20人でした。2年間で1,000人に1人しか死なない。「病は気から」の証明です。ペットを飼っている人も長生きです。どうぞ皆さん、ひとり暮らしの方にペットを配るNPOをお願いします。

嫁に財布を渡さないことも大事です。人が外に出なくなるのは、足腰が痛いからではありません。大事なのは、その人の思い、主観的な健康感です。そして、圧倒的に強い力で外出を規定するのは預貯金の出し入れでした。皆さん、嫁に財布を渡さないでいただきたいと思います。

## 年金でまちおこし

年金で1億円もらうためには何年ぐらいかかるのでしょうか。国民年金の場合は厳しいのですが、大体90歳まで生きれば1億円近くなります。少なくとも奥さんと一緒にもらっていれば、80歳過ぎで1億円になる。90歳で1億円をもらうためには、努力次第の部分もありますが、相互に支援しないといけないと思いますし、環境の整備も不可欠です。長生きをして年金をたくさんもらい、そのお金を商店街で使っていただきたいと思います。

心が健康な人、体が元気な人、社会的に健康な人は長生きをします。では、3つのうちどれが原点だと思いますか。私たちが2001年と2004年に調査をした結果、心だということがわかりました。つまり、心が元気な人が3年後に足腰が丈夫であり、社会的に健康だったということです。

私は、「夢」だと思います。将来こんなことをしたい、絶対がんをやっつけて頑張るんだという強い思いを持っていただくことが大事だということです。皆さん、趣味でも仕事でも家族でも何でもいいですから、夢を持って生きていただくと、結果的に90歳で1億円になるのかなと思います。