

増える百寿者

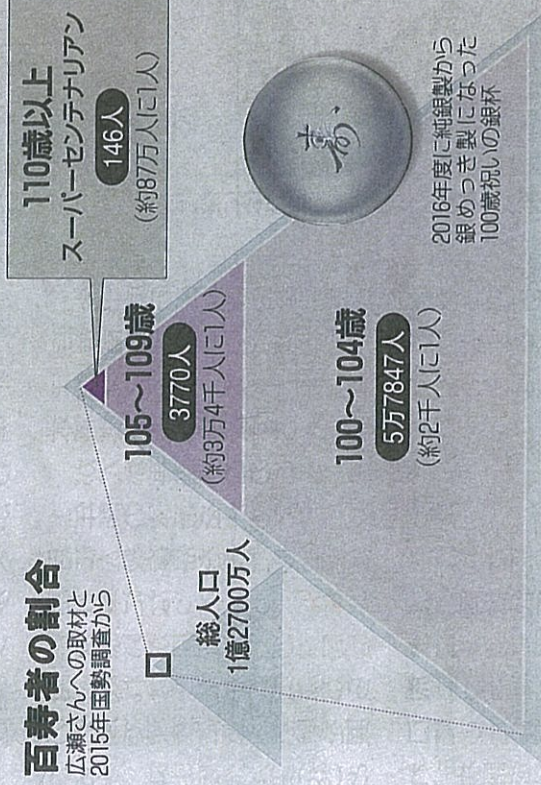


国内の百寿者の数の推移 厚生労働省の資料から



百寿者の割合

広瀬さんへの取材と2015年国勢調査から



2016年度に純銀製から銀めっき製になった100歳祝いの銀杯

人の限界寿命はいくつ？

高齢化で、100歳以上のお年寄り「百寿者(センテナリアン)」の数が増えています。健康調査や遺伝学的解析から、何が分かっているのでしょうか。

国内の百寿者は、統計を取り始めた1963年は153人でしたが、介護保険が始まった2000年ごろから急増。18年には6万9785人となりました。男女比

は、男性1に対して女性7です。急速な増加に国の財政難も加わって、毎年100歳になった人に国が贈る銀杯が、16年度には純銀製から銀めっき製に変わりました。

百寿者の共通点として挙げられるのが、体内の炎症の少なさです。炎症は、けがをしたり、感染

症にかかったりして起きる急性のもの、熱や痛みはないものの血管などの細胞がじわりわ傷つく慢性のものがあります。

慢性のものは、細胞の老化が関係していると言われます。老化した細胞は、炎症を引き起こす物質を分泌。さらに周りの細胞も傷つき、老化していくと考えられています。動物実験レベルで、老化し

た細胞のみを薬でなくす研究も始まっていますが、人に応用できるかはまだ分かっていません。

長寿に対する遺伝の奇与率は、2割程度と推計されています。事故や生活習慣など環境に影響される部分が大きく、長寿に関連する遺伝子を見つけてるのは難しいのが現状です。

そうした中で、人種を越えた長寿関連遺伝子として知られるのが「APOE遺伝子」です。この遺伝子にはいくつかの型があり、ある特定の型だとアルツハイマー型認知症のリスクが高まると言われています。そして、110歳以上のお年寄りは、その型を持つ人が少ないことも分かっています。

老年医学が専門の大阪大の神出計教授(53)は「脳の老化である認知症など、生きていく中でかかる様々な病気になりにくい遺伝素因を持つ人が長寿なのではないか」と指摘します。

人の限界寿命が何歳かはまだ決着がついていません。16年、英科学誌「ネイチャー」に「人間の寿命が125歳を超えることは難しい」とする論文が載りました。一方、18年には米科学誌「サイエンス」で、人の寿命がまだ上限に達していない可能性を指摘する論文が発表されました。

慶応大学百寿総合研究センターの新井康博講師(52)は「どこかに

限界はあるだろうが、予防医療などの発達で、まだ人の限界寿命はのびる可能性がある。決着にはまだ時間がかかる」と語ります。

実は、ひとくちに百寿者と言っても、その状態は様々です。100歳時点で認知症もなく自立している人は全体の2割程度。残りの人は、認知症があったり、介助が必要だったりします。

110歳以上の「スーパーセンテナリアン」は、100歳時点で自立していた人がなる確率が高いと言われます。15年の国勢調査で百寿者は約8万人なのに対し、110歳以上は約150人と、極めてまれな存在です。これらの人々を研究することは健康長寿の秘訣をさぐることにつながります。百寿者の人口割合が最も高い日本では、特に研究が進んでいます。

第一人者である同センターの広瀬信義・元特別招聘教授(70)は、延べ約150人の110歳以上の人と直接会ってきました。喫煙はせず、酒はのまないかたしなむ程度、動脈硬化が軽度で、性格は外向的な人が多いそうです。健康長寿をめざす人には「認知機能は遺伝的要素もあるが、生活習慣の改善などは誰もが心がけられること」とアドバイスします。

(水戸部大美)