

北海道師範塾 塾頭通信

「教師の道」

第924号 平成27年5月1日

長生きの秘訣

英国ロンドン大学の研究チームの調査によると、自分は実年齢より若いと思っている高齢者は、そうでない人と比べると死亡率が低いという結果が出たそうです(3月3日付北海道新聞から)。

この調査は、加齢に関する英国の長期研究に参加した52歳以上の男女約6500人について、2004年から5年にかけて「自分では何歳ぐらいと感じるか」尋ね、実年齢と回答との差によってグループ分けし、その後、2013年3月まで追跡してその間の死亡率を比較したものです。

対象者の実年齢の平均は65.8歳、これに対して、自己評価年齢の平均は56.8歳だったそうですから、自分を実年齢より相当若いと感じている人が多いという事です。

さて、今回の調査は、調査対象者を

- 自己評価年齢が実年齢より3歳以上下の人
- 自己評価年齢が実年齢並みの人
- 自己評価年齢が実年齢より1歳以上上の上の人の3グループに分け、それぞれの死亡率を比較したのですが、下表の通り、自己評価年齢の低いグループ程死亡率が低い事が分かります。

自己評価年齢と死亡率との関係

自己評価年齢と実年齢との比較	死亡率
実年齢より1歳以上上	24.6%
実年齢並み	18.5%
実年齢より3歳以上下	14.3%

北海道新聞の記事を基に作成

調査研究チームによると、病気や不健康な生活習慣等があると死亡リスクが高まる事が分かったが、それ等の影響だけでは死亡率の高さは説明できなかったとしています。

死亡率には、病気や生活習慣等が影響している事は当然ですが、その他にも例えば「自分は若い」と感じるような意識も何らかの作用をしているという事かも知れません。

実際、私の周りにも、年齢の割に非常に若々しく、お元気な方が沢山いらっしゃいます。そうした方々は、見かけだけでなく、いろいろな事に興味を持ち、精神的にもお若い方が多いように見受けられます。

私は、道新の記事を読みながら、サミエル・ウルマンの詩を思い出しています。

「青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。」で始まる「青春」という詩は大変有名で、ご存知の方も多いと思います。

「青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。

優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こう言う様相を青春と言うのだ。

年を重ねただけで人は老いない。

理想を失う時に初めて老いがくる。」

というサミエル・ウルマンの言葉は、高齢者というレッテルを貼られている我が身の心を鼓舞してくれます。

昔から「病は気から」という言葉があるように、何事も気持ちの持ちようが大事というのは、今回の研究チームの調査結果からも伺えます。

身体が健康な人は、気持ちも明るく、若々しく感じるのは当たり前ですが、たとえ病気に罹っても、いつも明るく前向きに生きていて、病気を吹き飛ばしてしまいそうな勢いの人があります。しかし、その一方では、何事にも悲観的に考えて、後ろ向きに生活している人がいて、そんな人を見ると長生きは難しそうだなと感じてしまいます。

研究チームでは、年齢の自己評価を左右する要因が特定できれば死亡リスクの改善につながる可能性があるかとみて、更に背景を分析するとしていますが、長生きしたい人はそのような調査結果を待つまでもなく、まずは「自分は若い」「自分は若い」と自分自身にいい聞かせ、そのつもりになって生活する事が肝要ではないかと、改めて感じます。

(塾頭：吉田 洋一)