

書 評

近藤正二著『日本の長寿村・短命村』

(株)サンロード、1972年、188ページ

戦後、日本人の平均寿命の伸びは著しいものがあるが、これは乳幼児の死亡率改善および青少年層の結核を中心とした死亡率改善によるものであり、高年齢の死亡率改善は僅かである。したがって、高年齢者の平均余命の伸びは平均寿命に比較して遅れている。また、同じ日本国内においても、以前ほどではないが、平均寿命の地域差がみられる。

寿命を左右する要因としては、気候などの生活環境、職業、食生活などが考えられ、それら要因と寿命との相関分析が今までに多く行われている。厚生省においても、昭和46年に「住民寿命推定地図」を作成、長寿と短命を左右する生活環境の調査をはじめた。

本書は、寿命と食生活の関係を明らかにしたものである。著者は食生活が寿命に最も関係があるとして、食生活の面から人間の寿命を究明すべく、昭和10年から36年間、990か町村の長寿村、短命村を歩いて実地に調査を行い、その記録をもとにまとめたのが本書である。

全体で14の章からなっており、1では、著者が食生活と寿命との関係を実地に調査するようになった経過がのべられている。著者自身、最初は食生活を調査するつもりではなかったとのことで、実地に調査した結果、寿命を左右するのは、過重労働、気候、遺伝などはなく、一番の決め手になる原因は、若い頃からの食生活にあるとしている。2以下で、実地に調査した地域の食生活の実態とどのような食生活が長寿に結びつくかが示されている。2では、志摩の海女が高年齢まで働いている例、9では、能登半島の輪島の海女が短命である例をあげ、同じ労働でも食生活の違いにより、寿命も差がでることを示している。3では、三重県南島町の長寿である平家部落と短命である隣接漁民部落との食生活の違いによる長寿率の差を示している。4では、一般に女子の方が男子より長生きをする割合（長寿率）が高いのであるが、岡山県公文村の例をとり、男女が全く同じ食生活をするにより、同じように長寿となるとしている点は興味深い。また、5では、短命村の例として、未解放部落の食生活が紹介されている。長寿、短命を判断する指標として長寿率、すなわち、全人口に占める70歳以上人口割合をとっているが、この場合、人口移動、特に若年齢層の流出が、長寿率を左右することが考えられるが、7では、八重山群島の諸村を例にとり、同じ若年齢層の流出という条件下にありながら、食生活の違いにより寿命に差があることを示している。

食生活の違いによる寿命の差を他に寿命と関係があると思われる労働、移動（長寿率に関係した）などの同条件下で比較している点有効であるが、本書に示されている長寿村と言われている地域は、ほとんどが農村あるいは漁村である。すなわち、都市化されていない地域である。したがって、本書でも若年齢層の流出が考慮されているが、なお、人口移動の影響がかなりあるように思える。

本書は、学術研究書というより、一般向けに書かれたものであり、この欄に掲載するには適当でないかもしれないが、学術書として、食生活と健康、寿命との関係を実証的に体系づけた書がない現在、非常に有用な書であると思え、とりあげた次第である。著者自身、自己の研究した食生活の理論を実践し、80歳をこえる現在でも健在で、なお、研究を続けておられ、その実証理論は非常に重みがある。また、主な長寿村、短命村の表、地図が入っている点も便利である。

(金子 武治)