



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

看護医療学部・医学部百寿総合研究センター

教授

あらいやすみち
新井康通

ブルーゾーンの百寿者に学ぶ健康長寿の生活習慣

百寿総合研究センターでは、100歳以上の高齢者（百寿者）の学術調査に取り組み、医学、遺伝学、看護学、心理社会学など分野横断的な視点から健康長寿のメカニズムの解明を目指しています。

100歳まで元気で生きるには遺伝子の働きが大きいのではないかと考えられる方も多いのではないのでしょうか。しかし、双子研究の結果から遺伝的要因がヒトの寿命に与える影響は20〜25%程度と試算されており、大部分は生活習慣、環境因子など後天的な要因によると考えられています。実は、世界には百寿者が集積する「ブルーゾーン」と呼ばれる長寿地域が存在し、National Geographic誌とDan Buettner氏によってこの地域に生活する百寿者の文化的背景や生活習慣について詳細に取材報告されています。ブルーゾーンは、イタリアのサルデーニ

ヤ島の山岳地帯、日本の沖縄、アメリカカリフォルニア州のロマリнда、コストリカのニコヤ半島、ギリシャのイカリア島の5カ所を含み、いずれも温暖な気候で豊かな自然に恵まれた地域です。最初に長寿地域として注目されたサルデーニヤ島の山岳地帯は、特に男性百寿者の出現率が高いことが特徴です。この地域の百寿者は、生涯にわたり農民や羊飼いとしてよく働き、100歳となっても農業を続けたり、山岳部を歩くことを日課としてしている人が多いそうです。サルデーニヤの伝統的な食物は、全粒粉パン、豆類、野菜、果物が主体で、羊の乳を原料にしたペコリーノ・チーズを伝統的に食べています。沖縄では、伝統的にサツマイモやゴーヤなどの野菜料理（チャンプル）や大豆たんぱく質の摂取が多く、ギリシャのイカリア島では野菜や果物、全粒穀物、

豆類、ジャガイモ、オリーブオイルなどをふんだんに使った地中海食の文化があります。それぞれ地域の特徴はあるものの、植物性食品の摂取が多く、肉食や特に牛由来の乳製品が少ないことがブルーゾーンの食の特徴です。また、家族や隣人とのつながりを大切にし、お互いを行き来し交流すること、地域の中で役割や生きがいを持つこと、身体活動が多いこともブルーゾーンに暮らす百寿者の共通の特徴です。

私も慶應義塾の擁する6つのキャンパスを行き来し、時にはSFCの鴨池や日吉の銀杏並木を散策しながら、専門性を超えた研究者のつながりを大切にすることでブルーゾーンの百寿者に近づけるかも？ みなさまも、ぜひブルーゾーンの知恵を生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。