

健康文化

長寿の国の理由－日本の文化と環境

王 凱

現在、日本は世界一の長寿国であり、平成16年の日本人男性の平均寿命78.3歳、女性は85.2歳である。

日本は世界の中でも国土の小さな国であり、人口も少ない。しかし、日本の経済力は世界で2番目である。日本人の勤勉さ、真面目さは世界でも有名であり、私自身、来日して以来、あらゆる場面でそれを目の当たりにする度に、日本人への尊敬の念を抱かずにはおれないが、その一方で、「働きすぎ」や「過労死」の問題は、現代の日本社会において大きな問題であると認識している。実際、「過労死」という言葉は、私は日本に来て始めて聞いた言葉である。では、その「働きすぎ」の日本人が、なぜ長生きできるのか？なぜ日本は長寿国でいられるのか？

その原因として、まず、日本の「国民皆保険制度」が挙げられる。

WHOが“世界一”と認めた現在の日本の医療保険制度は、被用者保険制度と国民健康保険制度の2本立ての体系のほか、老人保険制度がある。被用者保険は、船員保険、共済組合、政府管掌健康保険、組合管掌健康保険で、国民健康保険は、一般地域居住者を被保険者とする市町村の国民健康保険が中心である。老人医療は被用者保険、国民健康保険に加入している70歳以上の者、及び65歳以上70歳未満で障害認定を受けた者を対象としている。

つまり、日本人はほぼ100%が医療保険に加入しており、医療保険証を持ってさえいれば、日本中どこでも、いつでも医療機関で診療を受けることができるのである。国民皆保険制度を持たない多くの国々の人々に比べると、日本人は病気や怪我をしたとき、医療費の問題を考えなくてもよく、比較的頻繁に受診できる。これは日本が長寿国である大きな要因ではないだろうか。

第二に、日本人の伝統的な食文化が挙げられる。

私が考えるところ、日本人の伝統的な食文化の一番特徴は、栄養バランスの

よい食事である。日本人は“生もの”を食することを好み、生野菜に限らず、生肉、生魚も食することが多い。このことは外国人にとって一番の驚きであるが、加熱処理等されていない“生もの”は、栄養成分の破壊がなく、栄養摂取としては理にかなっている。また、日本は食品衛生面でも優れており、これも“生もの”を多く消費できる一因であろう。

日本人の定番の食事を見てみると、野菜、肉、魚、卵、米飯などから、ビタミン、蛋白質、脂肪などの栄養素をバランスよく摂っていることがわかる。近年、日本でも食生活が欧米化し、成人病などの問題がクローズアップされているが、欧米の食文化に比べて、日本料理は塩分が少なく、脂肪分も少ない。栄養バランスがよく、見た目にも美しい日本料理は、日本の長寿化に寄与していると考えられる。

第三は大自然の恵みである。

日本には非常に多くの山々が存在する。日本の国土は、地球上の陸地のわずか400分の1にすぎないが、その狭い国土になんと世界の火山の10分の1集まっており、国土中の森林の占有率は世界でも有数である。そのため地震の発生も多く、時には火山噴火による被害も伝えられるが、火山の恵みである温泉が日本のいたる所に湧き出ており、日本では昔から「湯治」といって、病気やけがを治すために度々温泉の効能を利用してきた。温泉の湯には、硫黄やカルシウムなどさまざまな成分が含まれていて、病気や怪我を治す働きがある。全国各地の温泉の名所は、美しい山や川など自然の景観にも恵まれているため、「湯治」は昔の人にとって数少ない娯楽の一つでもあった。山の緑を眺めながら、あるいは川の流れる音を聞きながらのんびりと温泉につかるのを日本人はこのうえない楽しみとしてきたのである。日本人は世界でもとりわけ風呂好きな民族といわれており、日常生活の中でも、入浴によってリラックスすることが出来る。

また、日本政府は日本人の健やかで安全な生活の確保に取り組んでいる。

厚生労働省では、2000年4月から、中長期的な国民健康対策運動として、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を開始した。健康日本21では、「生活習慣病」の予防への対応を特に重視し、国民一人一人が、これら生活習慣病の発症に共通する要因である、食生活や身体活動等の生活習慣の見直しに取り組むことを主眼としている。また、従来から健康づくりの3要素とされ

ている、「栄養」、「運動」、「休養」に、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」に加え、さらに生活習慣病の代表である「糖尿病」、「循環器病」、「がん」の3つの疾患グループを加えた計9分野について、2010年を目途とした到達すべき保健医療の水準の目標を設定した。

日本の古くからの生活習慣、食文化などと自然環境、また国民保険制度をはじめとする政府の健康政策の融合が、現在の長寿国の地位を築いたと言えるのではないであろうか。

(名古屋大学医学系研究科大学院生)