

随 筆

山に見える里に暮らす

宇田 達彦

遠ざかる定年後

定年後の暮らしと高齢化社会について私ながらに感じていることを述べてみたい。定年直後は解放感に浸って旅行や趣味の運動など思いを巡らせたが直ぐに毎日が日曜になり、年ごとに意欲も薄れていくのを感じる。本当の人生は定年からという話もあり、以後の生活の場を求めるに当たり自然環境に恵まれた中で山を眺めつつ土いじりのできる地を求め、信州は大町での生活へ進んだ。名古屋から木曾谷を経て塩尻に入るや広々とした松本盆地が開ける。この盆地を北アルプスの雄大な山並みを眺めながら北上すると大町に至る。山から大町を流れ下る高瀬川は安曇野において上高地を上流とする倭川と合流して犀川となり千曲川、信濃川と名を変えて日本海へ至る一級河川で、東日本と西日本を分ける地勢にある。安曇野あたりから空気が澄んできて山を背景にした田園風景が魅力である。北アルプスはいくつもの山が連なっていて個々の山の名前を覚えることは難しい。大町から北は山間部となり、いかにも北アルプスらしい岩肌も露わな標高3000m 近い鹿島槍ヶ岳などが目の前に迫ってくる。更に北へ向かうと木崎湖、中綱湖、青木湖と称される三湖を経てスキー場で知られる白馬に至る。冬になると殆ど毎日のように雪雲で覆われており、ここが雪国への入り口という感がする。この辺りに暮らしてみてもまず感じることは明確な四季がある事である。ことに長い冬から春になると梅、桜、杏などの花が一斉に



爺が岳・鹿島槍ヶ岳・白馬の眺め

咲いてくるから春を待ちわびる気持ちが良く分かる。初夏になると新緑が里から山を駆け上り、秋になると紅葉が山から駆け下りてきて、それを追うように雪が包み込む。年取ってから移住すると土地の人から何故こんな寒いところに好き好んで来るのかと胡散臭く思われる。今夏も40度近くを記録した日本一暑い多治見から逃れたいためと

答えている。但し、温暖化の影響でどこも夏の暑さは厳しさを増している。

初めての野菜作り

定年後も何か社会に恩返しすべきと言われると、晴耕雨読の生活など贅沢なことである。この地に限ったことでないが耕作放棄地やそれとおぼしき土地が至る所にある。その理由は農家の高齢化と小規模の農業では生活できないので後継者がいないためと思われる。農地は容易に譲渡できないためよそ者は入りづらい。ただ、少しばかりの農地なら喜んで貸してくれるので、そこに野菜をあれやこれやと育ててみた。何の予備知識も無く鋤をもって畑に立っていると、近所の農家の人は農耕具のことや苗の植え方、植え時など基本を教えてくれる。まず土作りから始まるが、要は堆肥と肥料である。春の訪れと共に植え付けの準備をするが、信州における露地栽培では遅霜の心配があるから苗作りは5月下旬からである。だが6月でも冷えることがあるので夏を迎えないと十分生育しない。夏から秋に収穫を楽しみ、11月以降は日ごとに寒さが厳しくなり土は凍ってくるので堆肥となる籾殻や藁を蒔いて春を待つ。ただし、玉葱や大蒜は秋に苗を植えて冬を越す。野菜作りは1年に一回の勝負なので出来が悪ければまた翌年に挑戦するしかない。近所の農家の作物と比べて貧相であるのは致し方ないとして、次はより大きなものを作りたくなる。長年やっている農家の人でも野菜作りに試行錯誤をしているようである。4年目になると多少コツをつかめてきて、苗を買ってくるだけでなく種からの苗作りもやってみる。通常、新規就農には研修2年、自立するのに更に5年かかると言われている。つまりまだまだ経験を積みねば何も論ずることはできないが、野菜作りは虫と雑草との戦いであると思い知らされる。作物毎に付く虫が異なり、葉物野菜は幼葉のうちに食べ尽くされてしまう。雑草を放置すれば作物自体を浸食してしまう。そこに生存競争の厳しい現実を垣間見る気がする。農薬を使っても使わなくても野菜作りは難しく、これからも予想外のことにぶち当たりそうだが、その度に喜怒哀楽を味わうことが刺激と楽しみかも知れない。

健康と長寿の里

高齢者と言われる年齢は70才とか75才とか時代と共に変わるらしいが、もはや高齢化社会問題は他人事でない。日本は平均寿命で世界最高水準であって、国内県別で見ると長野県は男女とも長寿日本一と言われている。女性の平均寿命は87才に男性は80才を越しており、毎年0.2から0.3年くらい延びている。先の大戦以前の平均寿命は42才位で推移し、大戦以降50才から急激に伸び続けて



有明山の麓に広がる松川村遠望

いる。近年の伸びは鈍化しているが、女性は10年後には90才を越すであろう。勿論、平均寿命は0才の人の余命だから60才の人なら90才まで生きられる可能性は十分ある。ただ重要なことは平均寿命より健康寿命すなわち、日常生活動作が自立している期間が長いことであろう。平均寿命と健康寿命が同じなら元気な人がある日突然居なく

なることであって、それが幸せかどうか異論があるかもしれない。

ところで長野県は全国でも長寿県と述べたが、大町市の南に人口1万人に満たない松川村があって、ここは日本一の男性長寿村という。だが、女性の一位は沖縄で松川村はもっと下であり、男性の二位は川崎市なので腑に落ちないかも知れない。松川村の東隣は池田町といって「日本で最も美しい村」の一つになっていて、県内でも長寿の町である。両町村とも全国的には知られていないが、北アルプスの山並みを望む地にあつて田畑や果樹園が広がっている。松川村がなぜ一番なのかということをもスコミなどで取り上げられたこともあった。高齢者が農作業をやり、地元産の野菜や果物をよく食べ、散歩をよくしているなどと断片的な話は聞くが科学的な調査に基づいた結果とは言い難い。最近では長寿の順位を競うかのように地方自治体毎に健康保健活動への取り組みが盛んなようで、長寿県の入れ替わりも激しくなると思われる。今年には山梨県が健康長寿日本一になったとの話もある。長野県では健康保健活動の一環で、健康長寿プロジェクト・研究事業報告書（平成27年3月）を出している。詳細に読んだわけでないが自分なりに整理したものを表に示す。これによると概ね以下のように言える。

年を取っても歩くことで体を動かし、ボランティア活動に関わることなどと相関性があるようである。衛生環境の良さは必須であるが、所得や財務力の高さに余り相関性はなさそうである。単位人口当たりの病院や医師は多いに越したことはないが、保健師による木目細かなフォローは有効のようである。長野県の男性だけで見ると余り医療の世話になっていない。単純に考えると年をとっても医療保健のお世話にならなければ、健康寿命も長いと言える。ただ、脳血管疾患死亡率が他に比べて高いようで、これには冬の寒さで入浴時などの急激な温度変化が関係しているかも知れない。最近では高断熱住居が増えてきたのでその点は改善していると思われる。空気の澄んだ環境下で、野菜・果物を

よく食することは素人目にも健康に良いと推察できる。地域の環境と健康の関係で次の二点を述べてみたい。

長野県は全体が高地にあり、例えば海拔500mにおける気圧は海拔0mの1013hPaに比べて5%低くなる。酸素濃度もそれだけ薄いので高地トレーニングのように低酸素に耐えようと心肺能力も高まる。また、空気が澄んだ高地ほど紫外線も強まる。紫外線は波長によってUV-A (320-400nm)、-B (280-320nm)、-C (190-280nm)と分類され、うち290-310nmのドルノ線といわれる紫外線はビタミンDの生成に欠かすことができない。他に殺菌作用や光化学作用などは使い方によっては有益である。日本ではあえて紫外線を避けて屋内に居るよりそのプラスの効果を考えて外気に当たる方が有益かも知れない。また、標高が高くなると宇宙線による放射線レベル

が上がり、特に中性子成分は高度に依存して増加する傾向にある。これも特に気にする事ではないと思われるが、緯度が高くなっても宇宙線のレベルは高くなるし、地表からの放射線成分の影響は地質に依存するから一概には言えない。ちなみに大町市近辺の自然放射線レベルは0.1 μ Sv/h前後あって全国的にやや高い。世界の長寿国の上位にスイスとアイルランドがあって、標高の高さ、緯度の高さはマイナス側に働いているとは言えない。長寿の最大の要因は何か、まだ推論の域を出ていないと思われる。

もう一つ地域の健康安全と関わり、農業はどうかを考えてみる。屋外で日の光を浴びて長時間作業することは健康的かを問うと余り相関は無さそうである。一次産業に携わる人の平均寿命は決して高くない。現代農業は機械化し、大量の化学肥料と農薬を用いるためばく露量が多いと職業病につながる。農薬には殺菌剤、殺虫剤、植物生長調整剤、除草剤などがあって、いずれも許容濃度が定められているので基準に従って使用すれば安全なはずである。小規模の生産農家も、自らが食することも考えて注意していると思われる。一方、輸入農産物については実態を確かめようがなければ消費者は不安になるだろう。だ

表 健康寿命との相関傾向*

評価項目	男性	女性
就業率	△	弱い△
農業	X	X
歩数	△	△
メタボ	▼	X
野菜摂取	△	△
保健師の数	X	△
医師の数	X	弱い△
看護師の数	▼	弱い△
在院数	▼	△
病床数	▼	弱い△
要介護認定	▼	X
ボランティア活動	△	△
所得	弱い△	▼
一次産業者割合	▼	X
二次産業者割合	△	X
財政力	弱い△	X
小売店数	▼	弱い△
下水道普及率	△	△
生活保護率	▼	▼
喫煙率	▼	▼

相関傾向： △正、▼；負、x；不明瞭

*長野県調査報告を参考とした

が、日本は単位面積あたりの農薬使用量は海外に比べて格段に多いと言われて
いる。農薬の問題では残留成分による意図しない形でばく露が深刻である。
例えば殺虫剤の残留成分が人体に取り込まれたとき、人の神経伝達系に作用す
る可能性が考えられ、特に成長過程にある幼児等は感受性が強いので異常発現
の可能性が憂慮される。防虫、除草に関してはシートやネットを用いた農薬に
頼らない対策も浸透している。一概には言えないが、価格は高くても安全で新
鮮なものを選ぶか、価格の安い輸入品などを選ぶかの判断は消費者次第となる
だろう。

これから

今後高齢者が増え続ける一方で若年層は増えるわけではなく深刻である。今は
平均寿命より健康寿命を延ばし、長く自分の身の回りのことは自分でできるよ
うにすることが喫緊の課題と思われ、医療費の節減にも関わるであろう。健全
な健康福祉社会にするためには快適かつ機能的な生活環境が求められる。その
ためにはエネルギーすなわち電力が欠かせない。1995年のバブル崩壊までは日
本のエネルギー使用量と GDP の伸びは対応して右肩上がりが増えてきたが、
その後の伸びは鈍化している。世界における日本経済の立ち位置も下ってい
る。高齢化社会を迎える日本では、経済ばかりでなく個人の収入の伸びも期待
できる状況にない。先の大震災以降、原子力への不信と不安が深まったままで
ある。これからは自然エネルギーの活用に移行していくと予想されるが、問題
は安定的に供給可能な主力エネルギー源の確保であり、新エネルギーの実現が
望まれる。これからは物質的な豊かさばかりでなく、個人の生きる力を伸ばし、
文化や運動を含む健康福祉などの分野において最先端を目指すべきではないか
と思う。勿論、安全で快適かつ自然の美しい国でなければならない。そのた
めにはきれいな空気と水と土が必要である。自然の中に宿る活力を肌で感じなが
らの生活も得がたいと思いつつ括りとしていたい。

(核融合科学研究所及び総合研究大学院大学名誉教授)