

今帰仁村における在宅の百歳男女の生活史

分担研究者 秋坂 真史 茨城大学教授

研究要旨

沖縄本島北部の長寿村として知られる今帰仁村に在住の百歳以上長寿者の生活史を、面接聞き取り法によって調べまとめた。従来の分析論的決定論的パラダイムに従った研究のみならず、長寿者がどのようにして1世紀にわたり生きてきたのか、現在の長寿期を生きる力あるいは支えになっているものは何か等について個々の事例を詳しく検討することも、生活の質を重視した今後の超高齢社会において意義深いことと思われる。本年度は、今帰仁村で在宅の男女の百歳について訪問による面接調査を行った。

A. 研究目的

百歳以上長寿者数は、平成 11 年 9 月現在で一万人を大きく上回った事実を示されるように、昨今は全国的に超高齢者の数が急増している。沖縄県内の長寿者人口も全国平均を大きく上回り、今帰仁村に至っては 23.8% (1998 年度) と高齢者率が高く、百歳以上長寿者も平成 11 年度は 15 名 (男性 3 名/女性 12 名) である。

近年は次世紀の超高齢時代をにらんで長寿研究が盛んに行われるようになっていくが、そのほとんどは分析論的決定論的研究である。しかし 100 歳に達するような長寿者は、単に分析論的あるいは医学生物学的研究のみでは理解できず、人間として有する個別的な特性ならびに人生の総合的結果としての長寿を考慮するようになっている。本研究は、今帰仁村に

住の長寿者とくに百歳以上の者 (以下百歳) の辿ってきた人生を、ライフスタイルを含めた広義の生活史として記録し、個々の人生での生きる力あるいは現在の長寿期にあって支えになっているものを理解する資料を得ることを目的とした。

B. 研究方法

沖縄本島北部の今帰仁村において、百歳以上長寿者は 15 名おり、そのうち本年度に百歳に達し、痴呆や著しい知的障害のない在宅者で本人及び家族に調査の同意を得られた者は 2 名 (男女それぞれ 1 名) であった。今回はこれらの在宅の百歳を対象に、生活史に関する面接による聞き取り調査を行った。調査は百歳の家庭を訪問して行われ、本人に直接に面接し、息子もしくは娘夫婦あるいは長い

年月にわたって主たる介護を行ってきた嫁の同席の下に、次の項目内容を聞き取った。

調査項目としては

1. 生い立ち、両親、家系
2. 生育歴（幼少時・青年期・成人期・老年期）
3. 教育歴、職歴
4. 配偶者
5. 宗教、信念、信条
6. 性格特性
7. 食習慣
8. 趣味、日常生活習慣、社会的役割
9. 人間関係（家族関係、親族関係、友人関係、近隣関係）
10. 既往歴、現在の健康状態（現病歴）
11. ADL , IADL（老研式）
などがある。

C. 研究結果

本研究の調査対象となった2名は、次の方である。

（生年順。なお調査の性格上、実名は伏せてある）

1. 伊○幸○

男性、明治32年11月5日生（100歳）

2. 津○ツ○

女性、明治33年1月18日生（100歳）

上記2例のプロフィールと生活史を、項目別、年代順に次に述べる。

事例1. 伊○幸○ 男性

家族背景：本人は25年間独居。62歳の四女が隣居しており、毎日3回程度は食事を持ち、様子を見に来訪する。（娘

の同席のもとに本人より聴取）

1. 生い立ち、両親、家系

本部町伊豆味に生まれ育つ。8人兄弟姉妹（6男2女）の3番目の次男で、幼少時の病死や戦死により本人含め男2名のみが残された。両親の仕事は農業で、砂糖黍、甘藷、野菜などを作っていた。父は戦死、母は戦後89歳の時に「老衰」で死去した。父親および母親の家系には共に長寿な者が多かったという。25歳で結婚して以来、70年以上は今帰仁村呉我山に住んでいる。

現在は独居で、小動物を飼ったり、一坪農業しながら野菜などを作って、悠々自適の生活をおくっている。元気なうちは、その方がお互いに気楽でよいと考えている。

2. 生育歴・生活歴（狭義）

父母ともに優しい人だった。また兄弟姉妹が多かったため、幼少時は両親の農業や家事の手伝いに明け暮れたという。次男でもあったので、一家の働き手としての彼の存在は大きかった。

青年期から成人期にかけては、パインやミカンなどの果樹栽培、養豚、野菜作りの農業そして行商を行っていた。すなわち、20歳までは本部町伊豆味で果樹栽培、成人に達してからは今帰仁で養豚、野菜作り等の農業を行いつつ、行商で現金収入を得ていた。他人との「和」が大切と信じ、他人によって活かされているという謙虚さを忘れなかった。

さらに、30歳頃から2年ほど、大阪や東京に出稼ぎで上京し、土方などの肉体

労働に従事した。40歳からは徴兵にとられ、「二等兵」として各地を転々としたという。しかし、このような生活の中でも、やはり他人とはうまくやっていくよう努力したそうである。

酒は嫌いではなく、ほとんど毎日のように、晩酌で「ほどほどに」たしなんでいた。元来が「楽しい酒」で、他者と共に杯を交わすことを特に好んだ。

3. 教育歴、職歴

教育は尋常小学校を4年で卒業している。

これまでしてきた仕事には、農業、行商、臨時建設作業員(土方)等がある。

4. 配偶者

配偶者は7歳年下で、仕事は家事と子育てに専念していた。配偶者は、終生にわたって一人で、彼女との間に子供は8名(男4名、女4名)恵まれた。夫婦仲は良い方だったと自慢している。配偶者は、本人が93歳時に、86歳で亡くなった。

5. 宗教、信念、信条

宗教を持たず、生涯にわたり「祖先崇拜」である。人生の支えとなるべき信念や信条は特になかったし、人生での手本や尊敬した人も別にいなかったと言っている。自分自身はもちろん、家族一族の中で賞を受けたり表彰された者も記憶にないようである。

6. 性格特性

性格は、元来几帳面な方でなく、むしろ逆にときに短気な言動も出て勝気なところもある。外部の人間関係には比較的气をつかう方である。しかし、その人間

関係における緊張性や社会生活上の時間切迫感も比較的少なく、万事においてマイペースなところがある、と娘は強調する。

7. 食習慣

野菜などの食糧は、自分の食べる分だけを得るため、ときどき近くの畑に出て農作業もする。米や味噌は購入して、娘が自宅で作った食事の一部を持ってくる。

好きなメニューや食品は、足テイビチ(豚足煮込)などの豚肉および豆腐で、嫌いな食品はこれとってない。壮年期のもっとも一般的な食事メニューは、朝食、昼食はサツマイモと野菜味噌汁、夕食もイモが多いが、1、2週に1回程度は米飯も出る。副食は魚の煮付けや豆腐と野菜の炒めものが多かった。カボチャ、トウガン(冬瓜)、ニガウリなどが主で、自分の畑でとれる野菜はすべて食卓に上った。毎日がほとんど同じ食事内容だった、と笑う。豆腐は1週間に1回程度で、肉や魚はウイミーという行事のときだけと言うから月数回程度の頻度で食したことになる。バランスのとれた栄養補給にとっても、行事は重要な存在であったと考えられる。盆と正月には三枚肉(脂身と赤身の肉質が三層に分かれた部分の豚肉)などもたらふく摂取した。以後は塩漬け肉(スーチカ)にして、少しずつ食せば何ヶ月も保存できた。これと、運天港に水揚げされた魚類は、彼にとって重要な動物タンパク補給源であった。戦後しばらくしてからは、家族とほぼ同じ食事内容、すなわち三食とも米飯で、しかも毎

日のように野菜類を中心に肉や魚などの含まれる食品を食しているという。

8. 趣味、日常生活習慣、社会的役割

若い頃は、闘牛を見ること、また見るだけでなく実際に牛を飼い、しかも強い闘牛に育てることが趣味であった。さらに自分で三味線も弾く。娯楽としては、午後4時頃から6時までは大相撲をテレビで観戦する。中高年の頃は、起床5時半で就寝が夜8時であった。現在は、起床7時で就寝が夜9時頃である。

労働時間は、若い頃は畑仕事に精を出していたので、朝6時から夜7時、8時頃まで働いたこともあった。しかし、多くは8時、遅くとも9時頃には就寝した。したがって、昼の休憩時間帯を差し引いても、少なくとも正味10時間程度は毎日働いていた、すなわち身体活動をしてきたことになる。また睡眠は、普段は毎日9時間くらいはとっていた。現在、昼食後に1時間から2時間程度の昼寝の習慣がある。したがって、現在の1日の睡眠時間は、昼寝を含めて平均11時間程度である。

スポーツや運動は、何も特別なことはしていなかった。しかし身体運動として、行商と畑へ出ること、それが日課であった。毎日休むことなく、ほぼ一日中身体を動かしていた、という。それだけで、十分過ぎるほどの身体活動量であった、と思われる。体格では、現役で働いていた頃の体型は「普通」であって、153cm、53kgの現在とあまり変わっていない、と話している。

社会的役割については、もともとリーダーを務めるようなタイプではなかった。喫煙歴は、20歳から40歳頃までの20年間ほどで、量は1日20本くらいが多かった。兵隊時に一番多く2・3箱(40・60本)ほど吸っていた。ただし現在は吸っていない。

飲酒については、今もほぼ毎日少しは飲んでいる。戦後40歳から今の100歳まで60年間は飲酒していたことになる。しかし現在の酒量は1合程度、日本酒やビールが好きで、他人と一緒にのときに口にする程度という。誰かが訪ねて来ると、ほとんど必ず一緒に飲む。その際、共に打ち解けるには、お茶よりビールがいい、とまで断言する。実際、筆者らの訪問調査時も、熱心に我々に勧め、結局遠慮されても、ひとりでも缶ビールを口にしていたほどである。

9. 人間関係

家族はもちろん、親族、友人、近隣を含めた人間関係については、とくに悪いというものではなかった。もちろん人生の時々葛藤やわだかまり等の苦悩の時期はあっても、悪い人間関係に発展させるところまではもっていかないことに気を使う。兄弟姉妹ならびに子供との関係も比較的良好であった。夫婦仲は「普通」で、親戚や友人あるいは隣人同士の付き合いも悪くない。

10. 既往歴、現病歴

戦争中に左眼を失明し、視覚が不自由である。しかも、90歳頃からは毎日のように左膝関節が痛んでいる。だが通院に

よる治療を行うほどではない、という。また、身体にその他の疾患はない。「自分は健康な方だと思いますか」の問いかけに、「ハイ」と元気よく返事する。

11. ADL , IADL (100歳現在)

IADL の各項目は、ほぼ半数の項目で「可」であるが、必ずしも「実行する」とは限らない項目が多い。

ADL の各項目については、食事、トイレ、そして着替えは自立し、入浴は清拭をしてもらっている。起立歩行は普通に行えるが、行動範囲は敷地内と自宅周囲のみである。他に行く必要がないからという。視力および聴力は良い。会話理解や意思疎通は普通に行える。

事例 2. 津〇ツ〇 女性

家族背景：夫は 8ヶ月前に寝たきりになって死去した。91歳までは夫とともに隣の敷地に二人暮らしであった。夫の死後、91歳から 96歳までは独居で暮らしていた。3年前より身体が弱り、現在は元教師の 4男(69歳)と嫁(59歳)、そして 33歳の孫長男と同居している。

1. 生い立ち、両親、家系

今帰仁村運天に生まれ育つ。運天は、今帰仁村北岸にある漁港である。兄弟姉妹は 9名(男 1名、女 8名)おり、7女だった。本人を含めて、9名中 8名までが 85歳以上まで存命し、とくに 9名中 6名が 90歳以上の長寿を全うしたというから、紛れもない「長寿家系」である可能性は高い。両親の仕事は農業で、甘藷、野菜などを作っていた。父は戦前に、80歳くらいで死亡した。母は戦後に 88歳

で「老衰死」した。本人は 18歳で 9歳年上の男性と結婚したから、かれこれ 80年余りにわたって現在の住所(湧川)に住んでいることになる。

2. 生育歴

幼少時：兄弟姉妹が多かったため、家事の手伝いと子守をした。父は運天で半農半漁をしていた。当時は、使用人もいて、地元では裕福な方であった。母もまた優しい人だった。そのような家族に育てられたためか、生活苦というものがなく、おとなしく、おっとりした性格であったという。

青年期：畑仕事のとき以外は、当時人気のあったパナマ帽を製造していた隣の家で、彼女もまた毎日帽子を手作業で作っていた。多少の小遣いはこれでできたが、この頃ひとりで外に遊びに出た記憶はない。たまの村芝居が楽しみと言えば楽しみで、精一杯の「おしゃれ」をして外出したと、女心を覗かせた。

成人期：近隣で知り合って結婚した夫と、人並みの生活をおくっていた。生涯にわたり婚姻は 1回であった。性格的には、夫はガージュ(頑固)、妻は夫を立てて生きる従順で、昔ながらの一般的な日本のカップルであった。つまり彼女は、夫には全幅の、「絶対的」とも言える信頼を置いていたという。夫の言うことはすべて「正しく」、きわめて従順であったのである。しかし、それを当然のことと考え、苦痛もストレスも感じなかったようである。むしろ「万事(人まかせで)気楽だったのではないですか」と、家族

は笑って話す。

老年期（現在）：健康には非常に気を使う方である。たまに野菜抜きのおかずを出すと、野菜好きのためか「野菜を食べないと食事をした気になれない」と言っ
て嘆く。彼女の夫も非常に野菜好きであった。現在の性格は、彼女も今は昔の夫と同様に、「大変なガージュ」であると、家族は小さく言っ
て笑う。

3. 教育歴、職歴

教育は、尋常小学校4年を終えている。これまでしてきた仕事は、農業と家事手伝いが主なものであるが、結婚までの副職として帽子編みがあった。

4. 配偶者

配偶者の仕事は教員だったので、本人は家事だけをしていればよかった。しかし、今日のように、畑で農作業も行った。年齢について、夫は9年上であり、平成8年に91歳で死亡した。それまでは「老衰」にて、半年間ほど寝たきりの状態であったという。家族に聞くと、本例はその間、献身的に夫の身の回りの世話をしたということである。

5. 宗教、信念、信条

特別な宗教を有せず、本例もまた「祖先崇拜」である。また、人生の支えとなるべき、難しい信念や信条と言えるほどのものは持ち合わせていないようである。人生での手本や尊敬した人は特になく、強いて言えば母であろう、と息子が話した。幼い頃より、忙しく働く母の後姿を見て育ち、物心つく頃には母の家事を手伝っていた。

褒賞や表彰とはもちろん縁がないと笑っている。

6. 性格特性

性格的特徴は、我慢強くおとなしい。特に几帳面ではないが、他人との競争意識というものは全くと言ってよいほどみられない。短気あるいは怒り易いということはなく、とくに勝気性でもない。他人との間では自我をよく抑えている。緊張性はあるが、知り合い同士の間では、きさくに付き合いをしてきた。また、元来時間切迫感はなく万事においてゆとりがある様子である。

7. 食習慣

料理の味付けの好みはごく一般的である。薄いこともまた濃いものを好むということもない。食品で好き嫌いはなく、何でもよく食べる。とくに好きな食品を挙げれば、米、足テイビチである。なお、とくに嫌いな食品はない。

現在は、次のような食生活をおくっている。朝食は、白米を茶碗に1/3杯と味噌汁(豆腐、ワカメ、鰹節など)である。昼食は、白米1/3杯と煮付け(豚肉または魚のタマン等)が多い。夕食は、白米2/3杯と野菜チャンプルー(豚肉・タマナ(キャベツ)・ニガウリ・豆腐等を混ぜた炒め物)と少食である。しかし、間食も和菓子やカステラなどを中心に日に1、2回はとっているため、一日の摂取量は全体としてけっして少ない量でない。

30歳頃から50歳台の働き盛りの頃の食事内容は、次のようなものであったという。朝食には、白米1杯、ウブサー(フ

ダンソウ等ごくありふれた野菜をゆで、おつゆ等で味付けしたもの)、ごく少量のラード入れた味噌汁が多かった。昼食には、白米 1 杯、卵とタマナのラード炒め、ソーメンなどが多かった。夕食の食卓にも、白米 1、2 杯に煮干しの味噌汁、豆腐、大根のウブサー等が上った。また、味噌は自家製が多かったが、ときに市販のものも使ったという。

8. 趣味、日常生活習慣、社会的役割

昔から趣味らしい趣味は別がない。生活時間は、若い頃は朝 5 時に起床し、夜 8 時から 9 時の間に就寝であった。その間はずっと家事や子育てに追われた。現在は、起床 7 時 30 分から 8 時の間で、就寝は 9 時である。この間、日中に昼寝を 2 時間ほどとる。現在の一日平均睡眠時間は 11 から 12 時間程度であるという。若い頃や働き盛りの頃でも、8 時間ぐらゐの睡眠時間はたっぷりだった。

社会的役割については、まったく目立たない方で、けっしてリーダーシップをとるような存在ではない。

元来、身体を動かすことは好きで、「何かしなければ」、「働かずにはいられない」という気持ちはいつもある。ただし強迫観念とは異なり病的なものではない。

今までにタバコを吸ったことはなく、現在も吸っていない。ましてや、これまで飲酒経験もない、という。

自分は健康な方だといひ、若い頃の体型はやや背が高く痩せ形の方であつたらしい。当時は、自分の健康は当然だが、家族の健康にも十分気をつけていた、と

話す。

9. 人間関係

家族はもちろん、親族、友人、近隣を含めた人間関係は、かなり良いものであった。両親や義理の親にも可愛がられ、兄弟姉妹ならびに子供との関係も良かった。夫婦仲も、夫に対し従順なため、これといって衝突もなく、仲が悪いということとはなかった。親戚や友人あるいは隣人同士の間でも普通に付き合っていた。

10. 既往歴、現病歴

60 歳を過ぎた頃から膝関節炎で苦しんだ。また若い頃から便秘症で、10 年前には脱腸(鼠径ヘルニア)手術も経験している。現在は健康で、膝関節炎の症状も少なくなった。また昔から、風邪をひいてもいつの間にか自然に治っていることが多かった、と話している。

現在は寝たり起きたりの生活だが、通院治療や内服はしていない。健康に特別に気をつけているわけではない。

11. ADL , IADL

IADL の各項目は、すべて「不可」である。否、正しくはできないこともないが、彼女らにとっては「行わない」あるいは「行う必要がない」のでできない、と言すべきものであろう。

ADL の各項目については、食事、トイレそして着替えは、少しの介助ででき、入浴は清拭をしてもらっている。起立歩行は、かろうじて自分でできるが、行動範囲はほとんど室内のみである。転倒を恐れているためである。視力は、遠くの風景まで見えるが、近くはよく見えない。

聴力は難聴である。会話理解は普通にでき、意思疎通も普通に行える。

D. 考察

事例として、もっと ADL、IADL あるいは QOL の良い例をあげることはできた。しかし、沖縄でも、長寿者全体を概観すれば、本例のように ADL、IADL 共に低いレベルの者も多いのが現実である。したがって、そのような超高齢者がどのような生活史を有し、現在はどんな状態で生活しているかは、興味あるところである。しかるに、そのように低いレベルの ADL、IADL にも拘わらず、比較的良い QOL の状態で長寿を全うできるのも、親族全体が長寿者に対して等しく愛情をもってケアできる精神性や、老人を敬愛する地域行事を含めた社会体制が背景にあるためと思われる。これらは沖縄の地域社会共同精神(ユイマール精神)とも関連するものである。本人の生活史における人間関係にも、それが端的に表れている。

ADL は両者ともかなり自立していた。自立性は、健康な長寿期をおくるための一つのメルクマールと言えるかも知れない。

IADL の各項目は、両者とも「不可」が多かった。しかし、これらの項目の内容は、よく考えると彼らにとっては「行わない」あるいは「行う必要がない」のでできない、とでも言うべき種類のもので、沖縄の長寿者にそのまま適用するには再考の必要があると思われる。

最初の男性事例に、どうして自分は長

寿になれた、と申しますか、その秘訣や理由を教えてくださいと問うと、「わからない」と笑っているだけである。さらに、女性例に尋ねても同様である。そこで、実子や長年主に身の回りの世話をしてきた嫁に問うと、「同様の生活をしてきた方は他にももっとたくさんいるような気がする。だから、この人が長生きなのは、もって生まれたものによるような気がする。たしかに若いときから食事は少量だったし、身体は丈夫で病気で寝込んだこともなかったし、また悪い風邪をひいた記憶もない。ただ膝だけは年中痛がっていたので、リウマチではないかと思ったほどです」と答える。本人の主観的幸福感「とても元気」と明瞭に答え、「長寿の秘訣は？」の問いに、「知りません」と、はにかむように答える。なお、「人生で一番大事なことは何ですか」と聞くと、少し考えて、「家族です」と返事をする。このように、百歳長寿者のほとんどは、健全な社会常識と他に対する感謝の心を有している。

E. 結論

ここで挙げた2つの事例は、家族はもちろん親族、友人、近隣を含め、どのような人間とも特に悪いという関係は見当たらなかった。性格特性も冠動脈親和性行動型とは言えない。

生育歴でも、幼少時より両親や周囲の者から十分な愛を受け、また逆に幼い者の面倒をみることは当然のこととして青少年期をおくってきた。また、成人後は

人生の途上で出会った人々と、衝突も少なく上手に交際してきた。他人に物を与えるのが好きというも、自己愛と同等に他を労り施すという精神であろう。

食事には好き嫌いはなく、野菜中心で常時、肉食主義ということは全くない。生活習慣は、早寝早起き型で、毎日十分な睡眠をとっていた。運動は、日常の労働で十分で、ほとんどすべて身体活動であった。

ADL は両者ともかなり自立していたが、IADL の各項目は、両者とも「不可」が多かった。自立性は、健康な長寿期をおくるためには重要であろう。

個々の人生とくに長寿期において生きる力の源には、様々な身体的因子や心理社会的因子に加えて、固有の生活史における多彩な不特定要因が関与している可能性がある。

F. 研究発表

1. 論文(著書)発表

- 1) N.Hirose, M.Akisaka, et al.: Genetics of Aging and longevity. In :Japanese Centenarians, eds. H. Tauchi, T. Sato, T. Watanabe, 124-131,1999.
- 2) 秋坂真史:百三歳翁の百歳時健康診断成績。(比嘉博遺稿集.教育五十五年の歩み), 279-280,1999.
- 3) 秋坂真史:インド伝承医学と沖縄長寿の栄養学.アーユルベーダ研究(29号)43-46,日本アーユルベーダ学会,1999.

- 4) 秋坂真史:沖縄長寿の臨床栄養学.尚弘子編:沖縄の長寿の秘密,165-180,学会センター関西,1999.
- 5) 秋坂真史:A Canadian centenarian-The secret of its longevity(カナダの百歳、その長寿の秘密), *Orora (Canadian Lifestyle Journal)* 29号28-29頁,1999.
- 6) 秋坂真史,他:心療内科としての芳香療法(アロマセラピー),*薬事日報*9120号8頁
- 7) 石津宏,秋坂真史:心療内科としての音楽療法,*薬事日報*9120号10頁
- 8) 秋坂真史,他:百歳以上長寿者1事例の生活史,平成10年度厚生科学研究報告書:沖縄における社会環境と長寿に関する縦断的研究47-50頁

2. 学会発表

- 1) M. Akisaka, et al.: A STUDY ON CHARACTERISTICS OF PERSONALITY OF OKINAWAN -JAPANESE ELDERLIES WITH THE WORLD'S LONGEST LIFE-SPAN, The7th Asia/ Oceania Regional Congress of Gerontology (Seoul, Korea) Abstr. 225, 1999
- 2) 秋坂真史:適応と能力の限界:究極の適応【寿命】.第54回日本体力医学会大会(分科会第15回疲労研究会)シンポジウム,熊本,1999.
- 3) S.Yamamoto,M. Akisaka, et al.: Physical Function and Activities of Daily Living in the Elderly, The13th International Congress of theWorld Confederation for Physical Therapy (Yokohama,Japan),1999.

- 4) Y. Ojiri, M. Akisaka, et al.: Motor Ability and Bone Mineral Density of Community Dwelling Elderly Women in Okinawa, Japan, The 5th World Congress on Physical Activity, Aging, and Sports (Florida, USA), 1999.
- 5) H. Ishizu, M. Akisaka, et al.: Health promotion based on mental health with subjective well-being, The 15th World Congress of Psychosomatic medicine (Athens, Greece, 16-20 April), 1999.
- 6) 與古田孝夫, 秋坂真史, 他: 中学・高校生の自尊感情、不安に影響を及ぼす要因についての検討—特に学校生活、親子関係との関連から—, 第40回日本心身医学会総会、弘前、講演集139, 1999.