

表1. 欠食(喫食)頻度について

	男性						女性						
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上		
	n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)	
朝食	毎日食べる	16	100.0	169	93.9	69	92.0	22	91.7	219	92.8	193	93.7
	週1~2回欠食	0	0.0	3	1.7	0	0.0	1	4.2	5	2.1	5	2.4
	週3~4回欠食	0	0.0	2	1.1	1	1.3	0	0.0	3	1.3	1	0.5
	週5~6回欠食	0	0.0	2	1.1	1	1.3	0	0.0	1	0.4	1	0.5
	毎回欠食	0	0.0	4	2.2	4	5.3	1	4.2	8	3.4	6	2.9
昼食	毎日食べる	16	100.0	176	97.8	75	100.0	22	91.7	233	98.7	202	98.1
	週1~2回欠食	0	0.0	1	0.6	0	0.0	1	4.2	3	1.3	2	1.0
	週3~4回欠食	0	0.0	1	0.6	0	0.0	1	4.2	0	0.0	2	1.0
	週5~6回欠食	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	毎回欠食する	0	0.0	2	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
夕食	毎日食べる	15	93.8	179	99.4	75	100.0	22	91.7	235	99.6	202	98.1
	週1~2回欠食	1	6.3	0	0.0	0	0.0	2	8.3	1	0.4	1	0.5
	週3~4回欠食	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5
	週5~6回欠食	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	毎回欠食	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.0

表2. 共食状況(誰と食べますか)

	男性						女性						
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上		
	n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)	
朝食	1人	4	25.0	32	17.8	15	20.0	8	33.3	72	30.5	107	51.9
	2人以上	12	75.0	144	80.0	56	74.7	15	62.5	156	66.1	93	45.1
	非該当(毎回欠食)	0	0.0	4	2.2	4	5.3	1	4.2	8	3.4	6	2.9
昼食	1人	6	37.5	41	22.8	11	14.7	6	25.0	76	32.2	112	54.4
	2人以上	10	62.5	137	76.1	64	85.3	18	75.0	160	67.8	94	45.6
	非該当(毎回欠食)	0	0.0	2	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
夕食	1人	4	25.0	29	16.1	11	14.7	5	20.8	59	25.0	86	41.7
	2人以上	12	75.0	152	84.4	64	85.3	19	79.2	177	75.0	118	57.3
	非該当(毎回欠食)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.0

表3. 間食の摂取状況

	男性						女性					
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上	
	n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)
1日に2回以上	1	6.3	16	8.9	10	13.3	2	8.3	28	11.9	21	10.2
1日に1回	4	25.0	41	22.8	14	18.7	6	25.0	53	22.6	57	27.7
1週間に4~5回	0	0.0	6	3.3	3	4.0	0	0.0	13	5.5	13	6.3
1週間に2~3回	1	6.3	17	9.4	13	17.3	8	33.3	42	17.9	33	16.0
ほとんど食べない	10	62.5	100	55.6	35	46.7	8	33.3	99	42.1	82	39.8

表4. 外食の摂取状況

	男性						女性					
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上	
	n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)
1日に2回以上	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5
1日に1回	0	0.0	2	1.1	0	0.0	0	0.0	3	1.3	0	0.0
1週間に4~5回	0	0.0	3	1.7	0	0.0	0	0.0	1	0.4	2	1.0
1週間に2~3回	3	18.8	15	8.3	7	9.3	3	12.5	14	5.9	5	2.4
ほとんど食べない	13	81.3	159	88.3	68	90.7	21	87.5	218	92.4	198	96.1

表5. 缶詰の利用状況

	男性						女性						
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上		
	n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)	
獣肉加工品	1日に2回以上	0	0.0	0	0.0	3	4.0	0	0.0	1	0.4	1	0.5
	1日に1回	2	12.5	17	9.4	6	8.0	4	16.7	24	10.2	18	8.7
	1週間に4~5回	2	12.5	15	8.3	4	5.3	5	20.8	6	2.6	5	2.4
	1週間に2~3回	5	31.3	76	42.2	34	45.3	6	25.0	78	33.2	70	34.0
	ほとんど食べない	7	43.8	72	40.0	28	37.3	9	37.5	126	53.6	112	54.4
缶詰のみ シーチキン	1日に2回以上	0	0.0	10	5.6	3	4.0	1	4.2	14	5.9	8	3.9
	1日に1回	3	18.8	42	23.3	13	17.3	8	33.3	48	20.3	48	23.3
	1週間に4~5回	2	12.5	29	16.1	11	14.7	7	29.2	54	22.9	35	17.0
	1週間に2~3回	8	50.0	52	28.9	21	28.0	7	29.2	84	35.6	62	30.1
	ほとんど食べない	3	18.8	47	26.1	27	36.0	1	4.2	36	15.3	53	25.7

表6. 味噌汁と漬物類の摂取頻度

	男性						女性						
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上		
	n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)	
味噌汁	1日に2回以上	6	37.5	86	47.8	39	52.0	11	45.8	103	43.6	95	46.1
	1日に1回	5	31.3	64	35.6	19	25.3	6	25.0	90	38.1	63	30.6
	1週間に4~5回	4	25.0	6	3.3	4	5.3	3	12.5	13	5.5	10	4.9
	1週間に2~3回	1	6.3	11	6.1	7	9.3	4	16.7	22	9.3	26	12.6
	ほとんど食べない	0	0.0	13	7.2	6	8.0	0	0.0	8	3.4	12	5.8
漬物類	1日に2回以上	0	0.0	24	13.3	6	8.1	5	20.8	36	15.3	25	12.2
	1日に1回	2	12.5	32	17.8	14	18.9	5	20.8	54	22.9	39	19.0
	1週間に4~5回	0	0.0	14	7.8	7	9.5	2	8.3	12	5.1	9	4.4
	1週間に2~3回	4	25.0	27	15.0	13	17.6	3	12.5	40	16.9	38	18.5
	ほとんど食べない	10	62.5	83	46.1	34	45.9	9	37.5	94	39.8	94	45.9

表7. 食品群別摂取頻度(1)

		男性						女性					
		60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上	
		n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)
乳・乳製品	1日に2回以上	5	31.3	31	17.2	10	13.3	7	29.2	42	17.8	45	22.0
	1日に1回	4	25.0	64	35.6	33	44.0	8	33.3	103	43.6	82	40.0
	1週間に4~5回	1	6.3	9	5.0	6	8.0	3	12.5	17	7.2	7	3.4
	1週間に2~3回	3	18.8	14	7.8	4	5.3	2	8.3	19	8.1	18	8.8
	ほとんど食べない	3	18.8	62	34.4	22	29.3	4	16.7	55	23.3	53	25.9
卵	1日に2回以上	2	12.5	12	6.7	8	10.7	1	4.2	10	4.2	6	2.9
	1日に1回	3	18.8	69	38.3	29	38.7	8	33.3	78	33.1	53	25.9
	1週間に4~5回	0	0.0	26	14.4	9	12.0	3	12.5	35	14.8	18	8.8
	1週間に2~3回	8	50.0	52	28.9	22	29.3	8	33.3	74	31.4	73	35.6
	ほとんど食べない	3	18.8	21	11.7	7	9.3	4	16.7	39	16.5	55	26.8
生鮮獣肉類	1日に2回以上	1	6.3	13	7.2	6	8.0	0	0.0	7	3.0	12	5.8
	1日に1回	2	12.5	32	17.8	14	18.7	5	20.8	41	17.4	27	13.1
	1週間に4~5回	0	0.0	25	13.9	14	18.7	4	16.7	26	11.0	16	7.8
	1週間に2~3回	8	50.0	73	40.6	26	34.7	12	50.0	101	42.8	89	43.2
	ほとんど食べない	5	31.3	37	20.6	15	20.0	3	12.5	61	25.8	62	30.1
生鮮魚介類	1日に2回以上	0	0.0	5	2.8	2	2.7	1	4.2	8	3.4	6	2.9
	1日に1回	2	12.5	23	12.8	9	12.0	4	16.7	33	14.0	16	7.8
	1週間に4~5回	5	31.3	34	18.9	9	12.0	5	20.8	33	14.0	21	10.2
	1週間に2~3回	6	37.5	84	46.7	34	45.3	11	45.8	112	47.5	94	45.6
	ほとんど食べない	3	18.8	34	18.9	21	28.0	3	12.5	50	21.2	69	33.5
大豆加工品	1日に2回以上	2	12.5	32	17.8	16	21.6	5	20.8	43	18.2	28	13.7
	1日に1回	3	18.8	69	38.3	27	36.5	12	50.0	94	39.8	86	42.0
	1週間に4~5回	4	25.0	39	21.7	14	18.9	4	16.7	44	18.6	35	17.1
	1週間に2~3回	6	37.5	31	17.2	14	18.9	2	8.3	45	19.1	43	21.0
	ほとんど食べない	1	6.3	9	5.0	3	4.1	1	4.2	10	4.2	13	6.3

表8. 食品群別摂取頻度(2)

		男性						女性					
		60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上	
		n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)
緑黄色野菜	1日に2回以上	3	18.8	45	25.0	21	28.0	9	37.5	73	30.9	58	28.2
	1日に1回	4	25.0	64	35.6	23	30.7	10	41.7	86	36.4	69	33.5
	1週間に4~5回	1	6.3	25	13.9	14	18.7	2	8.3	26	11.0	30	14.6
	1週間に2~3回	6	37.5	32	17.8	12	16.0	1	4.2	44	18.6	38	18.4
	ほとんど食べない	2	12.5	14	7.8	5	6.7	2	8.3	7	3.0	11	5.3
淡色野菜	1日に2回以上	3	18.8	44	24.4	20	26.7	6	25.0	62	26.3	48	23.3
	1日に1回	4	25.0	76	42.2	25	33.3	11	45.8	84	35.6	70	34.0
	1週間に4~5回	4	25.0	25	13.9	18	24.0	2	8.3	37	15.7	37	18.0
	1週間に2~3回	5	31.3	31	17.2	11	14.7	5	20.8	48	20.3	44	21.4
	ほとんど食べない	0	0.0	4	2.2	1	1.3	0	0.0	5	2.1	7	3.4
果物	1日に2回以上	1	6.3	6	3.3	3	4.0	3	12.5	19	8.1	24	11.7
	1日に1回	4	25.0	43	23.9	20	26.7	9	37.5	61	26.0	53	25.9
	1週間に4~5回	1	6.3	16	8.9	4	5.3	1	4.2	21	8.9	18	8.8
	1週間に2~3回	6	37.5	59	32.8	29	38.7	7	29.2	88	37.4	61	29.8
	ほとんど食べない	4	25.0	56	31.1	19	25.3	4	16.7	46	19.6	49	23.9
海藻類	1日に2回以上	1	6.3	19	10.6	7	9.3	3	12.5	26	11.0	20	9.8
	1日に1回	1	6.3	47	26.1	23	30.7	9	37.5	68	28.8	65	31.7
	1週間に4~5回	4	25.0	36	20.0	15	20.0	2	8.3	41	17.4	34	16.6
	1週間に2~3回	9	56.3	54	30.0	19	25.3	7	29.2	81	34.3	60	29.3
	ほとんど食べない	1	6.3	23	12.8	11	14.7	3	12.5	20	8.5	26	12.7
きのこ類	1日に2回以上	0	0.0	4	2.2	1	1.3	1	4.2	9	3.8	4	1.9
	1日に1回	1	6.3	13	7.2	8	10.7	3	12.5	24	10.2	25	12.1
	1週間に4~5回	2	12.5	20	11.1	6	8.0	7	29.2	25	10.6	18	8.7
	1週間に2~3回	5	31.3	69	38.3	25	33.3	9	37.5	95	40.3	68	33.0
	ほとんど食べない	8	50.0	74	41.1	35	46.7	4	16.7	83	35.2	91	44.2

表9. 獣肉の種類別摂取状況について

	男性						女性					
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上	
	n=16	(%)	n=180	(%)	n=75	(%)	n=24	(%)	n=236	(%)	n=206	(%)
牛肉を最もよく食べる	1	6.3	16	8.9	4	5.3	4	16.7	16	6.8	11	5.3
牛肉をほとんど食べない	5	31.3	54	30.0	29	38.7	4	16.7	99	41.9	111	53.9
豚肉を最もよく食べる	13	81.3	138	76.7	59	78.7	15	62.5	188	79.7	158	76.7
豚肉をほとんど食べない	0	0.0	11	6.1	3	4.0	1	4.2	12	5.1	18	8.7
鶏肉を最もよく食べる	2	12.5	20	11.1	11	14.7	5	20.8	30	12.7	25	12.1
鶏肉をほとんど食べない	2	12.5	47	26.1	21	28.0	4	16.7	51	21.6	63	30.6
山羊肉を最もよく食べる	0	0.0	0	0.0	1	1.3	0	0.0	1	0.4	0	0.0
山羊肉をほとんど食べない	14	87.5	127	70.6	58	77.3	19	79.2	205	86.9	188	91.3
その他の獣肉をよく食べる	0	0.0	1	0.6	0	0.0	0	0.0	2	0.8	5	2.4

表10. 豚肉の摂取頻度1位者が日常行う調理法について
(各調理方法で行うと回答した者)

	男性						女性					
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上	
	n=13	(%)	n=138	(%)	n=59	(%)	n=15	(%)	n=188	(%)	n=158	(%)
衣つきフライ	5	38.5	41	29.7	17	28.8	5	33.3	54	28.7	31	19.6
空揚げ	2	15.4	21	15.2	9	15.3	1	6.7	26	13.8	27	17.1
焼き肉	5	38.5	45	32.6	13	22.0	8	53.3	58	30.9	44	27.8
チャンプルー	11	84.6	113	81.9	52	88.1	11	73.3	156	83.0	139	88.0
ウブシー・肉汁	11	84.6	118	85.5	55	93.2	14	93.3	164	87.2	135	85.4
煮付け	1	7.7	6	4.3	2	3.4	1	6.7	18	9.6	11	7.0

表11. 豚肉の摂取頻度1位者が日常最もよく行う調理法について
(各調理方法で最もよく行うと回答した者; 複数回答)

	男性						女性					
	60-69歳		70-79歳		80歳以上		60-69歳		70-79歳		80歳以上	
	n=13	(%)	n=138	(%)	n=59	(%)	n=15	(%)	n=188	(%)	n=158	(%)
衣つきフライ	0	0.0	3	2.2	0	0.0	0	0.0	1	0.5	3	1.9
空揚げ	0	0.0	1	0.7	1	1.7	0	0.0	0	0.0	1	0.6
焼き肉	0	0.0	6	4.3	2	3.4	0	0.0	4	2.1	5	3.2
チャンプルー	8	61.5	58	42.0	26	44.1	4	26.7	73	38.8	65	41.1
ウブシー・肉汁	5	38.5	66	47.8	30	50.8	10	66.7	99	52.7	76	48.1
煮付け	1	7.7	6	4.3	1	1.7	1	6.7	12	6.4	8	5.1

90 歳以上長寿者のライフスタイルに関する研究

分担研究者 秋坂真史 茨城大学教育学部教育保健学教授

研究要旨

90 歳以上長寿者のサクセスフル・エイジングに係わるライフスタイルはどのようなものであるか、という問題意識のもとに、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 90 歳以上長寿者のライフスタイルとそれを培ってきた生活歴を面接聞き取り法によって調べた。これまで百歳以上者の長寿要因やライフスタイルは比較的良好に調べられてきたが、百歳以前の 90 歳代長寿者のそれは、あまり知られていない。

結果としてみると、全体的、基本的には従来の 100 歳たちのケースと大きな相違はみられなかったが、90 歳代長寿者のサクセスフル・エイジングに係わるライフスタイルは 100 歳代の超長寿者とは異なったものが若干みられた。年代が進むにつれていわゆる「長寿要因」がかなり狭い範囲に絞られてくる可能性があると考えられ、同じ「長寿者」といっても一律に理解すべきでないと思われる。

A. 研究目的

沖縄県内の長寿者人口は全国平均を大きく上回り、平成 13 年 8 月末現在の今帰仁村における 65 歳以上の老人人口は 2,313 人で、高齢者率が 23.8%と高く、75 歳以上の後期高齢者人口も、平成 13 年度は 1,226 人で、住民基本台帳にのっている村の全人口 9,505 人の 12.9%に達している。80 歳以上の長寿者は、同時期の調査で 773 人にのぼることから、近年の超高齢者数の急増が目にと感じられる。

このような背景で、近年は 21 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きている。

これまで 100 歳以上長寿者の生活歴（ライフヒストリー）やライフスタイルは比較的良好に調べられてきたが、100 歳に達する前の 90 歳代長寿者のそれは、あまり知られていなかった。

その研究方法もほとんどは分析的研究であり、じっさい筆者もこれまで、そのような研究を疑問なしにおこなってきたが、多くの長寿者に直接インタビューをおこなってきた、サクセスフル・エイジングに係わる生活歴やライフスタイルに関してはとくに、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べきではないかと考えるようになってきている。

本研究は、今帰仁村在住の長寿者と共に 90 歳以上 100 歳未満の長寿者（以下、90 歳者）の辿ってきた人生を、ライフスタイル調査を主体とした生活歴として記録し、個々の人生場面でのライフスタイルあるいはその変化から、現在の長寿、ことにサクセスフル・エイジングとしての長寿を支える要因とも言えるべきものを探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（人口 9,505 人：平成 13 年 8 月末現在）において、台帳の上では 90 歳者は 187 人（男性 38 人、女性 149 人）となっているが、都市にいる息子や娘夫婦に身を寄せている者や施設や病院への入所・入院者も比較的多くみられた。そこで、村内における全 19 区のうち別の社会的健康調査との関係から本調査が可能であると判断された 7 区に絞ったところ、該当する 90 歳者は 37 人（男性 11 人、女性 26 人）となった。さらに、事前の予備調査として訪問や連絡等でじっさいに連絡が取れ、日常生活の様子や健

康状況などを家人にうかがった後、臨床的に知的障害(高度痴呆)や身体障害がないと考えられた在宅者 10 名を対象に、生活歴を含めたライフスタイルに関連した面接聞き取り調査を実施した。

本調査は、直接に 90 歳長寿者本人の家庭を訪問しておこなわれ、本人及び原則として長男もしくは長女夫婦の同席の下に実施された。すなわち、長寿者本人に直接確認しつつ、実子あるいは主たる介護者たる嫁から聴取して確実性を増した。

生活歴に関する項目としては

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、信条等があり、これにライフスタイル項目として、
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)

等を加えた調査をおこなった。調査日は、平成 13 年 9 月 22 日から 26 日にかけてであった。

C. 研究結果

本研究の調査対象となった 10 名は、次のような方々である(生年順。なお調査の性格上、実名は伏せてある)。最高齢は 97 歳で、最年少は 90 歳(平均値±標準偏差:93.3±2.21 歳)であった。

1. 宮○精○、男性、明治 37 年 7 月 24 日生(97)
2. 大○カ○、女性、明治 38 年 10 月 10 日生(96)
3. 諸○カ○、女性、明治 39 年 7 月 3 日生(95)
4. 与○嶺○、女性、明治 40 年 10 月 10 日生(94)
5. 上○和○、女性、明治 41 年 3 月 5 日生(93)
6. 大○キ○、女性、明治 41 年 9 月 15 日生(93)
7. 内○善○、男性、明治 42 年 4 月 28 日生(92)

8. 高○松○、男性、明治 42 年 6 月 15 日生(92)
9. 金○恵○、女性、明治 43 年 8 月 20 日生(91)
10. 真○志○、女性、明治 44 年 7 月 8 日生(90)

ここでは、筆者がこれまで過去に行ってきた 100 歳長寿者の訪問調査と同様に、上記 10 例のうち、男女一人ずつ、しかも比較的一般的な生活歴を有すと考えられた事例について詳しく述べることにする。

以下に男女 2 例のプロフィールと生活歴およびライフスタイルを、項目別にしたがって述べる。

事例 1. 内○善○ 男性

家族背景:妻(88 歳)がいるが、現在心臓病(虚血性心疾患)で入院中なため、本人はここ数年間独居を余儀なくされている。ただ、電器屋を営んでいる長男夫婦がすぐ近くに住んでいるため、頻繁に立ち寄って様子を見にきてくれる。

1. 生い立ち、家系、教育歴

貧農の家庭に生まれ、兄弟姉妹は 3 名で、本人は長男。妹は奈良県の男性と結婚して嫁ぎ、50 歳頃に病死している。弟は、幼い時にミルク不足から死去した。教育歴は、尋常小学校 4 年卒である。卒後にすぐに豪農家に売られ、丁稚奉公の小作として働いてきた。したがって、生まれてから、ずっとこの部落(諸志)にいた。

2. 生活歴

若い時期(27 歳頃)に無理を言ってお願いし、大阪に渡って、製鉄会社の工員として働いた。そこで数年勤めた後、奈良の工場に移った。そこでも 2、3 年間勤めた。この間に、大阪で知り合った同じ沖縄出身の女性と結婚した。

仕事は昼夜交代制の勤務で、一日働いても基本給は 30 銭程度と薄給だったため、月 15 円の賄い付きの下宿代を払うのも大変だった。この頃は寝る時間も不規則で、少なかったと話す。それでも、残業などをして、皆勤すれば月 33 円ほどにもなり、ときどき遊郭でも遊んだと、屈託なく話している。当時は、賄い付きだったので、きちんと 3 食、それもお米の主食が食べれたので、当時の沖

縄での小作農の生活に比べれば雲泥の差があった、という。

終戦直後の昭和 20 年、40 歳頃に今帰仁に戻ってみると、珍しく家は残っていたので、ここで生きようと夫婦で農業を始めた。最初はパインなどを作って好調だったが、次第にハワイ産のものが入ってきて、かなわなくて止めた。その後は、養鶏や芋・野菜そして砂糖黍などいろいろやった。米は田を借りて小作として作った。牛や豚などの動物を飼育していた。

4. 配偶者

配偶者は 4 歳年下で、仕事は家事と子育て、そして農業を手伝ってくれた。配偶者は、終生にわたり一人で、彼女との間に子供は 4 名(男 2 名、女 2 名)できた。2 名が東京と那覇に、他の 2 名が今帰仁に住んでいる。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

宗教はとくに持たず、「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。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ない、という。

6. 性格特性

性格は、外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気をつかう方である。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. ライフスタイル (生活習慣、食生活、運動習慣)

飲酒歴：酒は、16 歳から 65 歳まで飲んでいたが、いったん止めて、74 歳頃から再開して現在に至っている。昔は、泡盛 (焼酎) にコーラを入れて飲むのが好きだった。いまは、毎日泡盛 (焼酎) を 1 合程度である。しかし、盆や正月は飲む量が多い。

喫煙歴：タバコは、やはり 16 歳から 65 歳まで吸っていたが、胃潰瘍 (胃癌疑い) の手術をしてから、さすがに中止するようになった、現在は吸っていない。

戦前から戦後にかけての比較的若い時期 (30 歳代から 40 歳代にかけて) の食生活における主食は、朝昼の 2 食はサツマイモで、夕食はときどき自分で作った米を食べたという。副食は、野菜の豊富に入った味噌汁と自家製の沖縄豆腐である。近くの海で捕れた魚もときどき汁に入れたりして食べた。

現在の食生活は、とくに嫁が毎朝朝食も作って届けてくれ、夕食もときどき副食を持ってきてくれる。

さらに、昼食は、基本的に自炊している。玉葱やジャガイモなどの野菜の皮を、自ら包丁を使って切って調理する。小魚の缶詰なども好物で、いわしの缶詰などを缶切を用いて自分で上手に開けて食べる、という。

夕食はたいていは、嫁が副食を中心に自分たちと同じものを、少しずつ御裾分けしてくれる。嫁が作れないときは、息子がキュウリやキャベツを使った野菜炒めなどをこしらえてくれることがある。

嫁たち夫婦の届ける朝食や夕食は、何も特別なものではない。沖縄で、またこの地方で、一般にみられる現代のごく普通の朝食や夕食、とくに朝食は、すなわちご飯に味噌汁、そして何か適当な副食がつく程度の簡単なものである。副食は、豆腐や魚を使ったものが多い。夕食は、これに 1、2 品多くつく程度である。

気になるのは便秘で、1 週間以上も排便がないこともある。排便のあった日は調子がよい。尿は 1 日 3 回きちんと出るという。

もう農業はしていないが、野菜などの食糧は、自分の食べる分くらいは家の前の小さな畑から得ることができる。ときどき近くの畑に出て農作業もする。米や味噌は年金で購入する。

好きなメニューや食品は、いわしの缶詰で、目がよく見えないので、手の込んだ細かな料理は避けている。缶をあけてそのまま食べるだけで、嫌いな食品はこれとってない。

若い頃は、生まれてから20歳頃まで40歳を過ぎる頃からの農業従事とその間における製鉄工場の労働者として働いた日々が人生の職歴といえる。趣味や娯楽はとくになかった。

小作だった頃は、起床5時で就寝が夜9時であった。製鉄工場の労働者として働いた頃は、起床は6時から7時でゆっくり起きられたが、就寝は夜11時頃が多く、12時を過ぎることもあったという。ちなみに、現在は、起床7時で就寝が夜9時頃である。

労働時間は、若い頃は畑や田の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ことになる。すなわち、ほぼ休みなく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、田畑へ出ることで、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。それだけで、十分なほどの身体活動量であった。体格では、現役で働いていた頃の体型は、「沖縄ではごく普通体型」であった。

社会的役割については、本来リーダーを務めるようなタイプではない。

8. 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口論等の苦

悩みの時期はあっても、ほとんどの人間関係で悪い段階にまで発展させてしまうということはない。兄弟姉妹ならびに子供との関係も比較的良好であり、肝心の夫婦仲も2回目は良い方で、親戚や友人あるいは隣人同士の付き合いもとくに悪いということはない。

9. 既往歴、現病歴

既往歴では、胃癌（あるいは胃潰瘍）手術(68歳)、現病歴では白内障（手術適応でなかったため、今もって目はよく見えない状態とのこと）がある。

「自分は健康な方だと思いますか」の問いかけに、肯定的に返事をする。

10. ADL , IADL (100歳現在)

IADLの各項目は、ほぼすべての項目で「可」であり、自らおこなわないものは、電話・移送方法（交通機関を使って外出をする方法）くらいなので、他は多少とも実行する。上の項目で、おこなわない理由は、目がみえにくいという事情が絡んでいる。

ADLの各項目については、ほとんど完全に自立しているが、不完全で介助を要するものは、着替えと階段昇降くらいのものである。これも眼が見えにくい事情が関与していると思われる。視力は悪いが聴力は良い。会話理解や意思疎通は普通に行える。

事例2. 上〇和〇 女性

家族背景：現在の夫とは7年前より別居している。50年以上にわたって、二度目の結婚生活を送っていた。子供は4名いる。夫との別居後は、独りで昭和23年から新聞店の経営をしている。現在は店長だが、配達も兼務している。そのおかげで、若干の内科的疾患はあって通院しているが、精神的問題や身体的障害もなく、現在は次男(55歳)と同居している。

1. 生い立ち、両親、家系

本部町具志堅に生まれ育つ。兄弟姉妹は10名（男性5名、女性5名）おり、長女だった。男兄弟は、行方不明を含めて、60歳以下の死亡が5名中

4名であった。これに対し姉妹は、本人を含めて、4名が80歳以上で生存している。1名のみ63歳で昨年死去したという。

物心ついた頃に今帰仁村仲宗根に家族で移ってきた。仲宗根区は今帰仁村の中心で比較的賑やかな地域だった。両親の職業は農業で、父は戦前に45歳くらいにマラリアで死亡した。母は戦後に102歳まで生きて大往生したという。長寿者の親が長生きであることはよくあるが、100歳を超える長寿を達成した例は少ない。

2. 生活歴

幼少時は、他の長寿者の多くと同様、兄弟姉妹が多くしかも長女だったため、農業や家事の手伝いと子守をした。両親は本部で農業をしていた。比較的、地元では裕福な方であった。学校も尋常高等小学校を6年間行かせてもらった。今でいえば中学校まできちんと出させてもらったということで、当時のこの地域の子弟では、恵まれていた方だった。

尋常高等小学校卒業後、しばらくは家事や畑仕事を手伝い、弟や妹たちの面倒をみていた。しかし18歳になって、これも当時の若い女性に多かったが、本土の紡績工場に働きに出された。彼女の場合、和歌山の方だった。そこで、紡績職工として働き、24,5歳で大阪に移った。そこで、高校の事務職員も経験した。これは、沖縄の長寿者では珍しい経験である。

近隣で知り合って結婚した夫と、大阪で生活をおくっていた。戦後すぐに、沖縄に戻った。

老年期（現在）：仕事として新聞店経営をし、自分でも配達しているの、健康にはとくに気を使っていない。野菜は昔からよく食べている。甲斐性のない夫と2度離婚や別居をしている。性格は、大変なガージュ（頑固）であると、本人も屈託なく笑う。

4. 配偶者

結婚は2度している。この意味では、沖縄女性としてはあまり一般的とはいえない。多くは最初

の野男性と、どちらかが死ぬまで付き合うことになる。最初の夫とは昭和23年に早々に離婚している。

二番目の男性とは、7年前より別居しているという。遊び好きな夫は那覇で二号さんと一緒に暮らしているという。

子供は二番の男性との間に4名できた。男女2人ずつである。みな県内に住んでおり、末娘は今帰仁に住んでいるので、ときどき遊びに来てくれる。

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。地区の婦人会長などもして、表彰状は数多く飾ってある。

6. 性格特性

性格の特徴は、気が強く、何事にも前向きであり積極的である。また几帳面であり、他人との競争意識も強い方である。しかし、短気あるいは怒り易いということはないが、負けず嫌いではある。他との協調性はあり、他人の間では自我をよく抑えている。緊張性はほとんどなく、知り合い同士では、上手に付き合える。また、とくに時間切迫感はない。

7. ライフスタイル（生活習慣、食生活、運動習慣）

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。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杯と味噌汁(豆腐、ワカメ、鰹節など)、そして副食に海苔や魚などである。昼食は、白米1杯と炒め物(豚肉や野菜等)が多い。夕食は、白米1杯とチャンプルー(豚肉・タマナ(キャベツ)・ニガウリ・豆腐等を混ぜた炒め物)のほかに煮付けなどである。しかし、間食も和菓子やカステラなども時々とっているの、一日の摂取量はけっこう多い。

30歳頃から40歳代の頃の食事内容は、次のようなものであったという。三食とも主食はサツマイモであった。その他、朝食には、味噌汁、昼食

や夕食にはウブサー(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)が多く、毎日が変わりばえのないものであった。

昔から生計を立てるの追われ、趣味らしい趣味はない。生活時間は、若い頃は朝 5 時に起床し、夜 9 時頃に就寝であった。その間はずっと家事や子育てに追われた。現在は、新聞店経営をしていることから、起床は早朝 2 時から 3 時で、就寝は夜 8 時である。この間、日中に昼寝を 1 時間ほどとることがある。現在の一日平均睡眠時間は 7 時間程度である。

社会的役割については、長寿者としては目立つ方であり、珍しくリーダーシップをとれる存在である。

タバコを吸ったことはなく、現在も吸っていない。飲酒経験もない。

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。

自分は健康な方だといい、若い頃から中肉中背の体型であったという。当時は、自分の健康は気をつけていたが、今は糖尿病の薬を診療所でもらってのんでいる。

8. 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。しかし、夫婦仲も、衝突が多く、仲が悪かった。親戚や友人あるいは隣人同士の間では普通の付き合いをしていた。

9. 既往歴、現病歴

60 歳を過ぎた頃から糖尿病や高血圧で通院していた。健康には気をつけているわけではない。

10. ADL , IADL

ADL はすべて自立し、IADL の各項目はすべて「可」であった。

D. 考察

サクセスフル・エイジングの考え方はいろいろあろうが、身体的に健康であるというだけの「サ

クセスフル人生」は考えにくく、これに精神的な健康が加わらなければ、トータルで健全なサクセスフル・エイジングはあり得ないと思われる。

また、長寿要因として一つ考慮すべきものとして遺伝性(ここでは「家系」)があげられるが、男兄弟は行方不明を含め 60 歳以下の死亡が 5 名中 4 名であったのに対し、女姉妹は昨年 63 歳で死去した 1 名を除き、本人を含め 4 名が長寿をまっとうしている。したがって、「女系の長寿家系」であると考えられる。ただ、長寿要因としての遺伝性は今もって長寿科学の大きなテーマの一つだが、サクセスフル・エイジングを考える上での遺伝要因はさほど大きな意味をもたないであろう。なぜなら、長寿期の主観的幸福感と生物学的遺伝性の関連性は論じられたことがないし、現代という福祉優先の人権や人間性重視の時代に人生というスパンで考える人間のサクセスフル・エイジングに関し、生物学的遺伝性の是非を問われることはきわめて少なくなっていると考えられるからである。

ライフスタイルのうち、食生活について言えば、90 歳代の者は 100 歳代の者と大差はない。昔ながらのもっとも一般的な食事メニューは、三食ともサツマイモと野菜味噌汁がほとんどであった。副食は、90 歳者でも魚の煮付けや豆腐と野菜の炒めものが多い。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。豆腐は 1 週間に数回で、肉や魚はウイミーという行事のときだけと言うから月にほんの数える程度の頻度で食したことになる。したがって、バランスのとれた栄養補給にとっては、動物タンパク質の摂れる地域行事は、医学的にみても重要なことであったに違いない。例えば正月と盆には三枚肉(脂身と赤身の肉質が三層に分かれた部分の豚肉)なども摂取し、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が食する機会は二ヶ月に一度くらいの貴重なものであったようである。これと、近港に水揚げされた魚

類は、当時の農民にとって重要な動物タンパク源であったが、魚類といっても貧しい農民には日々の食卓に上れる存在ではなかったのである。

運動習慣は、若い時期には双方の事例とも農作業そのものであり、さらに女性の場合は農作業補助のほか一日の早朝と夕刻後の家事や子育て労働も加わったのは当然であった。つまり日中は農作業も手伝ったのである。高齢になってからは、先の男性例は目が多少不自由であったが農作業を続け、次の女性例では一人で子育てをしつつ新聞配達という身体労働を続けた。

昔の女性とくに100歳女性は、家事と子育てのほかは農業の手伝いだけをしていればよかった。また、それで目いっぱいの仕事量であった。しかし、本例のように、離婚や別居で一人自立しなければいけない例では、新聞配達のような労働をしながら生計を得ている。夫以外の家族、とくに子供たちとは十分うまくやっている。また、社会との関係も常に意識して保っており、本例の場合はデイサービスに参加したり、地域の婦人会長などを行っている。

90歳代の者は100歳代の者との差は何であろうか。このたびの研究で、その最も大きなもの一つは、ADL および IADL であったことが示唆された。QOL には大きな違いはみられないが、百歳者では沖縄でも全体を概観すれば、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、その前段階である90歳者が、どのような生活歴を有し、現在どんなライフスタイルで生活しているかは興味あるところであった。ここに上げた事例では、ADL は両者ともほぼ完全に自立していた。呈示事例以外の今回調べた8例すべてもADL上は自立していた。このことは、百歳者との比較においては、とくにIADLについて顕著であった。

この自立性は、今の段階では、90歳台者と百歳者とを分ける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可能性が高い。

E. 結論

本論で挙げた2つの事例は、沖縄県今帰仁村における90歳者の特殊例というわけではもちろんない。むしろ、他の8名と共通点が多い典型例であるといえる。とりわけライフスタイルの面で、両者とも食事には好き嫌いなく、野菜中心であって、それに魚類と豆腐類を付け加えた食生活が共通であって、これは他の8例にとっても同様である。生活リズムは、早寝早起き型で、毎日しっかりと睡眠をとっていた。運動習慣は、運動種は異なっても現役で日常的に身体労働を続けていた。

ADLは両者とも自立し、IADLは不可が非常に少なかった。この点も他の8名すべてが同様であった。そして、これが百歳者の調査結果と最も異なった点と考えられた。日常的な基本的ならびに手段的な自立性は、健康な長寿期、さらには百歳を迎えるための準備段階として必要である可能性が高いと考えられる。

結果としてみると、全体的、基本的には従来の100歳たちのケースと、大きな相違はみられなかったが、90歳代長寿者のサクセスフル・エイジングに係わるライフスタイルは100歳代の超長寿者とは異なったものが若干みられた。年代が進むにつれていわゆる「長寿要因」がかなり狭い範囲に絞られてくる可能性があると考えられ、同じ「長寿者」といっても一律に理解すべきでないと思われる。

F. 研究発表

1. 論文(著書)発表

- ① 秋坂真史：沖縄長寿学序説，ひるぎ社，pp.203,2001.
- ② 秋坂真史：新しい沖縄のアイデンティティとしての長寿研究. 世界につなぐ沖縄研究(第3回沖縄研究国際シンポジウム論文集)、沖縄文化協会、765-772、2001.

2. 学会発表

- ① Masafumi Akisaka, The intensity level of daily physical activities of elderly people in the longevity area of Okinawa, Symposium of Japan-Korea International Conference on health education and fitness, Seoul,5556,2001.
- ② 秋坂真史：生活史にみる長寿の個性。公開講演会(平成10年-12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、代表研究者：崎原盛造)シンポジウム、名護市,2001.
- ③ 秋坂真史：超長寿者たちの若き日にみるライフスタイル・モディフィケーション,日本行動療法学会、シンポジウム、2001.
- ④ 秋坂真史,他：心身療法によって完治した青年緘黙症の1例、第5回日本心療内科学会、東京,2001.
- ⑤ 秋坂真史、他：沖縄長寿者のサクセスフル・エイジング(2)-心身医学および臨床心理的側面からの検討-、日本老年社会学会、大阪、2001.
- ⑥ 秋坂真史、具志堅美智子、尾尻義彦：超長寿者のADLと骨密度、日本民族衛生学会、沖縄、2001.
- ⑦ 具志堅美智子、秋坂真史、赤嶺依子：沖縄の女子高校生と大学生の踵骨骨密度、日本民族衛生学会、沖縄、2001.
- ⑧ Masafumi Akisaka, The serum Anti-Oxidant Levels of the Okinawa Oldest Olds. Okinawa International Longevity Conference, 2001.

研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

著者名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ
崎原盛造	健康長寿の概念	崎原盛造 芳賀 博	健康長寿の条件 —元気な沖縄の 高齢者たち—	(株)ワールド プラン ニング	東京	2002	11-15
崎原盛造	沖縄の長寿研究の歩み	//	//	//	//	//	17-28
崎原盛造、他	沖縄の在宅高齢者の社会 関係と健康	//	//	//	//	//	81-87
芳賀 博	沖縄の高齢者の生活機能	//	//	//	//	//	99-108
芳賀 博、他	沖縄の高齢者のライフス タイルと健康	//	//	//	//	//	109-116
安村誠司、他	沖縄の高齢者の身体的健 康度	//	//	//	//	//	31-41
鈴木征男	沖縄高齢者の性格特性	//	//	//	//	//	119-127
鈴木征男	沖縄の高齢者の精神的自 立性	//	//	//	//	//	129-136
秋坂真史	沖縄における長寿と遺伝 要因	//	//	//	//	//	67-77
秋坂真史	超長寿者の心理と行動パ ターン	//	//	//	//	//	137-144
尾尻義彦	沖縄の高齢者の運動能力	//	//	//	//	//	167-174
崎原盛造	沖縄における社会環境と 長寿に関する縦断的研究	崎原盛造	平成12年度厚生 科学研究費補助 金長寿科学総合 研究事業成果報 告書	琉球大学 医学部保 健社会 学教室	沖縄	2002	1-84

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
崎原盛造、他	地域高齢者のソーシャルサポートと抑 うつ症状および生活満足度との関連	琉球医学会誌	20	61-66	2001
崎原盛造	長寿と平和を考える	民族衛生	67	1-2	2001