

〔特別講演〕. 百寿者研究に見る長寿者の特徴

○ 新井 康通（慶應義塾大学看護医療学部 /
医学部百寿総合研究センター）

日本人の平均寿命は男性81.05歳、女性 87.09歳（令和4年簡易生命表）で、今後もゆるやかながら寿命は延びる傾向にある。人生100年時代を楽しく豊かに過ごすためには、健康寿命をできる限り長くすることが重要だ。百寿者は、人生の大半を自立して生活していることから、ヒトの健康長寿モデルと考えられる。慶應義塾大学では、1992年から30年間にわたり百寿者の学術調査に取り組み、医学生物学、遺伝学、社会心理学など幅広い視点から健康長寿の秘訣を探求している。百寿者研究の目的の一つは認知症や動脈硬化などの加齢関連疾患へのなりにくさ（低リスク）のメカニズムの解明であり、最新の解析技術による遺伝子や血液指標等の研究が盛んに行われている。一方、百年人生がより身近になった昨今、日常生活の自立・介護予防の観点からフレイルに関する研究も行われるようになってきた。さらに、百寿者研究から明らかになってきた知見が、一般の高齢者の健康寿命の延伸につながるのか検証する目的で、介護の必要のない元気な85歳以上の高齢者約1,000名からなるコホート研究を立ち上げ、どのような食生活や運動習慣が健康長寿につながるか前向きに研究している。講演では、これまでに得られた百寿者、元気高齢者の研究から見えてきた人生百年時代の健康づくりについて概説する。