

編集長・坪田一男の 「百寿者に訊け! 長寿のヒケツ」

片山 豊氏は、あのフェアレディーZの生みの親として知られ、米国日産初代社長として活躍し、自動車業界では「Mr.K」の愛称で呼ばれる伝説の人物である。1998年11月には、米国のAutomobile Hall of Fame(自動車殿堂)を受賞している。本田宗一郎さん、豊田英二さんに並び、日本人として自動車業界に多大なる功績を残したことが認められたのだ。今回は、自由が丘にある片山さんのアトリエにて、日産OBの清水榮一氏にも同席いただき、インタビューさせていただいた。



Love Cars～ Love People!～Love Life

100歳
(1909年9月15日生まれ) 片山 豊さん

坪田 すごく素敵なアトリエですね。名刺には「ユレカ!」とありますが、アルキメデスがお好きですか?

片山 アルキメデスが大好きなんです。この壁の絵は、哲学者がシンポジウムを行うときの風景ですが、この絵のように机の上に楽しく集まって、わいわい話すがシンポジウムだ、っていう象徴のような絵です。(「アテネの学堂」ヴァチカンの壁画ラファエロより)

坪田 では、今日もそんな感じで、この机を囲んで楽しくお話を聞かせてください。片山さんは、今年の9月15日に100歳になられるとうかがいました。

片山 まだ、そんな風感じていないんですよ(笑)。

坪田 100歳の方に何人もお目にかかっていますが、皆様小さくて小柄な方が多いです。片山さんは体格も

大きくって、今までの100歳のイメージを変える風格をおもちですね。

さて、片山さんは、初代の米国日産社長だとうかがいました。

片山 いやいや、日本で文句ばかりいってうるさいから、米国に追い出されたんですよ。日本にいとケンカばかりしてしょうがない(笑)。

清水 片山さんは日産の社内でも伝説で、僕も片山さんがいるのを知って入社したんです。

片山 昔は、日産では乗用車しか作っていなかったんですが、こんなのがあればいいよなっていう願いを形にたくて、板金屋さんに頼んで、できてきたのがダットサンDC3という最初の型なんです。その後、1952

年にこの車を150台作って売ったところ、これが売れた。日本初のスポーツカーといわれるZの原型です。

坪田 米国でのお話を少しかがわせていただけますか？

片山 私が米国に渡ったのは、1960年で51歳でした。その後、60年代後半から70年代にかけて、Zシリーズを100万台売り上げました。67歳まで米国で社長をして、日本へ帰国し、その後、77歳まで日産系の会社で現役で働いていました。

坪田 清水さんからあらかじめ、ご活躍についてまとめたものを拝見してはいたんですが、米国での日本車の歴史そのものを片山さんが築かれたということがよくわかりました。

長寿のヒケツ ①

初登場！小太り長生き 100歳で、筋トレ3時間！

坪田 ところで、片山さんは健康に気をつけていることってありますか？

片山 何もありません。食べ物に気をつけているとかもないですし、食べ放題、飲み放題、遊び放題にしています（笑）。しかし、何といても妻のブレーキがかかっているおかげでしょう。殊に米国に行ってから、夜



米国のZ愛好家の集いにも毎年参加している

食を家に帰って家族と一緒に食べる習慣が健康の救いになったと強く感じます。

坪田 現在の身長や体重などは？

片山 171cm、85kgぐらいかな。

坪田 初めてお目にかかったかもしれないですね。ちょっと太りすぎ、ちょっと小太りで100歳の方って！

片山 腹囲もすごいんだよ。1m切っているかな、今は。でも、98cmぐらいなんだ。

坪田 ちょっと小太りでも100歳まで生きられる、ということですね。

片山 そうですか（笑）。若いときは120kgぐらいあったんですよ。60歳ぐらいになって意識的に減らしたんです。食べるものでいうと、最近はお肉が減った。毎

表1 片山 豊さん略歴

1909年 9月	静岡県に生まれる	1977年 4月	米国日産社長退任、日放会長就任 Zカー、世界最多スポーツ・カー記録を樹立
1935年 4月	日産自動車(株)入社、総務部にて宣伝を担当	1980年 12月	日放会長退任
1949年 4月	フライング・フェザーを企画	1982年 4月	ハルバー・スタム氏著『覇者の驕り』に取材協力
1952年 1月	初代スポーツ・カー「ダットサンDC3」を企画、販売	1998年 10月	米国自動車殿堂表彰受賞
1954年 5月	第1回全日本自動車ショーを企画、実施	1999年 9月	後継Zカーおよびダットサン・ブランドの復活を ゴーン社長に要望
1955年 12月	スポーツカー・クラブ・オブ・ジャパン(SCCJ) の会長に就任	2002年 4月	日産自動車(株)アドバイザーに就任
1958年 8月	オーストラリア・ラリーを企画、監督として参加、 優勝	2003年 4月	ダットサン・ブランド復活活動・歴史館設立を推進
1960年 9月	米国に赴任、米国日産(NMC)を設立	2005年 6月	米国ロスアンジェルスZコンベンションに招待 される
1963年 7月	ダットサン510型および初代Zカーの開発企画に 参与	2007年 9月	白寿の祝賀

(雑誌Japan Automobile Hall of Fame「独自の理念をもって日米自動車市場を拓く」より抜粋)

晩、家内がお魚を作るので、イワシやアジなど小魚系が多いです。あとは、干物が好きかな。本当に干物はおいしいですよ。

坪田 運動はされますか？

片山 運動はできないんですよ。膝が痛いので、20年ぐらいあまりしていない。でも最近、膝を治すのにトレーニングに行くようにしています。ジムの器械で3時間ぐらい筋トレをしているんです。

坪田 3時間筋トレをされるのがすごいですね。僕も運動をしていますが、やっぱり3時間も筋トレだけにはできないような…。100歳にして、それはすごい！

片山 100歳っていかね、毎日、夜に死んで、朝に生まれるから、毎日、私は1歳なんです。そう考えれば、毎日新鮮でしょ。

坪田 そういう考え方をされているんですね。

片山 くよくよしないでね、生きてる間にはケンカもするけど、そこで発散して寝るとすっきりするでしょ。あははは（笑）。

坪田 すっきりするために、どの程度寝ますか？（笑）

片山 睡眠は8時間、3回ぐらい途中トイレに起きる

けど、じっくり寝ています。

坪田 そのほか健康面で、タバコとかお酒とかはどうですか？

片山 40歳ぐらいまでタバコを吸っていたけれど、父が56歳で気管支癌になったのもあり、やめました。お酒は、50歳になって米国に行ってから家は家でビールを飲むようになった。最近は、1缶を夫婦2人で、週に2回程度飲むぐらいかな。

長寿のヒケツ ②

水は1日2L 19歳の頃から続く習慣

片山 そうそう、今日も皆さんにお水を出しているんだけど、水は19歳のときから大好きで、よく飲みます。

坪田 お水は健康にいいんですよ！ やはり、何もしていないとお話されても、何かこのあたりに片山さんのヒケツがありそうですね。

片山 大学のときにシアトルを訪ね、「水こそ生命の泉

DATA 小太り長生き研究

40歳時点の体格によってその後の余命に大きな差があり、太りぎみの人が最も長命であることが、厚生労働省の研究班(研究代表者＝辻一郎東北大学教授)の大規模調査でわかった。

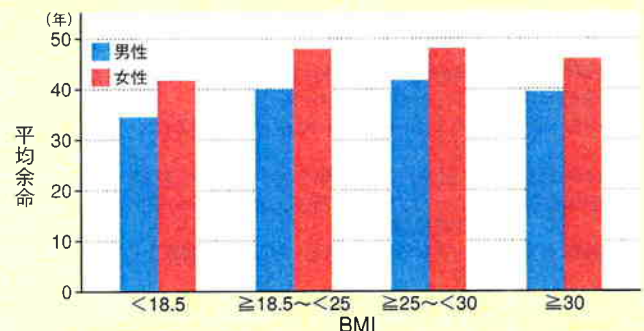
最も短命なのは痩せた人で、太りぎみの人より6～7歳早く死ぬという、衝撃的な結果になった。「メタボ」対策が世の中を席卷する中、行きすぎたダイエットにも警鐘を鳴らすものといえそうだ。

研究では、宮城県内の40歳以上の住民約5万人を対象に12年間、健康状態などを調査した。過去の体格も調べ、体の太さの指標となるBMI(body mass index)ごとに40歳時点の平均余命を分析した結果、普通体重(BMI 18.5以上25未満)が男性39.94年、女性47.97年なのに対し、太りぎみ(同25以上30未満)は男性41.64年、女性48.05年と長命だった。しかし、さらに太って「肥満」(同30以上)に分類された人は男性が39.41年、女性が46.02年だった。

一方、痩せた人(同18.5未満)は男性34.54年、女性41.79年にとどまった。病気で痩せている例などを統計から排除しても傾向は変わらなかった。痩せた人に喫煙者が多いほか、痩せていると感染症にかかりやすいという説もあり、さまざまな原因が考えられるという。

同じ研究で、医療費の負担は太っているほど重くなることもわかった。肥満の人が40歳以降にかかる医療費の総額は、男性が平均1,521万円、女性と同1,860万円。どちらも痩せた人の1.3倍かかっていたという。太っていると、生活習慣病などで治療が長期にわたる例が多く、高額な医療費がかかる脳卒中などを発症する頻度も高い可能性があるという。

(2009年6月10日 読売新聞記事より)



※ 40歳時点でのBMIごとの平均余命

だよ」といわれて、それからずっと食事のときには必ずお水を飲むってことを始めたんです。当時はね、水道の水をゴクゴクと飲んでいて、今はこういうポトルのですね。他の人と比べて水はかなり飲むほうですね。お茶も大好き。

坪田 水を1日2Lは飲みましょう、ってアンチエイジング医学でもよくいうんです。体から悪いものを排出し、代謝をよくする作用があるんですよ。あまり水分を摂らないって人もいますが、エコノミー症候群になってしまうから、お水を飲まないってのはよくないんです。

片山 水は2Lぐらい飲んでますね、確かに。

坪田 みつけた、って感じですね。ヒケツを！

奥様のお話が先ほどから出ていますが、奥様もお元気でいらっしゃるんですね。

片山 妻は96歳の主婦です。掃除、洗濯、炊事など全部普通にしています。しかも早起き・遅寝で、私より元気です。

坪田 いつも皆さんにうかがっているんですが、人生で一番楽しかったことってありますか？ 印象的だったことでもいいです。

片山 今は家族が43名いるんです。お婿さん、お嫁さん、ひ孫まで入れると。米国から帰国したときに、皆がすごく大きくなって迎えにきてくれたことが嬉しかったですね。

坪田 100歳まで生きている方は経済的にも豊かっていう仮説を僕は信じていまして、片山さんにもうかがえればと思います。

片山 年金生活ですよ、財産なんかありません。あるのは孫子曾孫に至るまで皆、健康に恵まれていることです。誰も病気ということを知りません。退職後、Z-Carクラブのことで会合や原稿に追われ、メー

ルの交信で忙しいのが毎日です。これらが財産です。

ところで、眼科の先生がなぜアンチエイジングなんですか？

坪田 逆質問を初めてされました！ 眼科の病気というのは、多くがエイジングに関わっているんですよ。老眼、白内障、緑内障なんか、正しくはそうですよね。そういった面でエイジングに関心をもったということがありますね。是非、片山さんの目の具合なども拝見させてください。

片山 是非、お願いしますよ。

後日、インタビューでお約束したとおり、目の検査をさせていただいた。白内障も軽く、視力には問題がないことがわかった。それに、加齢によって減少する角膜内皮細胞の数も右2,800、左2,500以上と30歳レベル！ 「103歳までの運転免許の更新ができる」と、やはり車を愛する片山さんならではのコメントをいただいた。車を愛し、人を愛し、人生を愛する片山さんのパワフルさに、元気をいただきました！



インタビューを終えて 片山 豊さん、日産OBの清水榮一さんと

元気な100歳募集中！

当誌では、このコーナーでインタビューさせていただく元気な100歳の方を募集しています。ご紹介いただける場合、下記メールアドレスまでご連絡ください。

E-mail: 100sai@anti-aging.gr.jp