

編集長・坪田一男の 「百寿者に訊け! 長寿のヒケツ」

千葉の房総の成東で「千葉蘭園」をご家族で営まれている長野信正さん。インタビューを申し込んだところ、事前に長野さんからご自身の人生を記された書籍『杯は満ち溢れる』を送っていただきました。達筆でサインも記されていて、この心配りには本当に感動。本を読んだところ、長野さんの人生は、日本の貧困な時代を乗り越え、戦争を体験し、感染症にもかかり、ご苦勞の連続だったと綴ってありました。インタビュー当日、長野さんを千葉蘭園に訪ねると、温室に咲く蘭に囲まれて、長野さんは柔和な笑顔で待っていてくださいました。



一病息災でずっと元気

100歳
(1908年9月26日生まれ) **長野信正さん**

長寿のヒケツ ①

パルズ博士分類では「サバイバー」^(注) 病気で健康を学ぶ

坪田 人生100年いろいろなことがあったと、この本で学びました。

長野 苦勞が多い人生で、それを乗り越えてきました。34歳のときに肺結核になり、病氣と闘ってきました。

坪田 この本の中に“結核は治る”と書かれていますが、どのようにして治ったのか、教えてください。

長野 当時(昭和16年)は、中国との戦争が長引いて、社会では戦争色が濃厚になってきた時代でした。私は

当時、愛媛県に勤めていたのですが、県としての職業紹介所ができた時代で、国民徴用係主任という立場で働きました。日曜などもなく、徹夜の連続でした。徴用は極秘で電報でくるのですが、知事から直接、私に指示が入るシステムになっていて、それで過勞が重なっていました。そしてある日、突然、咯血したんです。**坪田** そのときに工夫されて治られたわけですが、具体的にどんなことをされたんですか？

長野 呉海軍工廠へ、松山から知事代理で激励挨拶をする予定だったので、朝早く起きて出張準備をしていました。洗面所へ行くと喉が詰まるような気がして、大きな咳をしたところ真っ赤な血が出ました。それで、安静にしよう。そのときこの本が家にあって、本に書

いてあったことを実行することにしました。

坪田 どんな本ですか？

長野 妻を結核で亡くしたのですが、そのときにいただいた本ではないかと思えます。国島貴八郎という医師の書いた本で、『結核は暫らくすれば必ず治る』というものです。「肉体的な安静だけでなく、心の安静もしななければいけない」、「ビタミンA、Eを摂取する」など具体的に書いてあります。

坪田 気持ちと体が結び付いているということですね。

長野 そうです。そして、動物でも植物でも、悪いところができたらそれを自然に治す力がある。それを国島先生が自然良能と呼び、その力で治っていくのだ、と説かれています。

念仏を唱えて心の平安を、とあるのですが私はクリスチャンなので、神様を信じるということをやった。絶対安静にするのは病気のある肺の部分で、手足などは運動をしますます丈夫に、ということも実行しました。あとは、寝たまま体を擦って体を鍛える。また、体をゴシゴシ擦ることも勧めてあり、水でタオルを濡ら

して、固く絞って赤くなるまで摩擦しました。栄養は

ビタミンA、Eを摂取するべきだとあり、栄養にも気を使って安静に過ごしたところ、45kgだった体重が60kgとなり、1ヵ月



国島貴八郎 著
『結核は暫らくすれば必ず治る』
長野さんが肺結核のときに読んだ自然治癒能に関する本。

の療養ですっかり元気になったんですよ。2日間歩行練習をして33日目から出勤、爾後、定年退職までの58年間病欠が1日もありません。

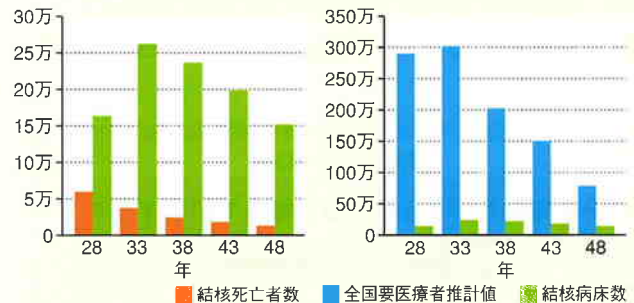
坪田 30代男性で45kgでは、栄養もきつと足りないところに、お仕事で過労になられていたんでしょね。でも、その時代に、栄養や精神的なストレスについて、そして健康へのアプローチを学ばれたのは、一生の財産だったのかもしれませんが。一病息災という言葉がありますが、まさにそのとおりだという気がします。

長野 病気のと看だけじゃなく、その後の人生もこの

DATA 昭和における肺結核の率

■ 結核死亡・結核病床数・要医療者

昭和	結核死亡者数	結核病床数	全国要医療者推計値	平均在院日数	病床利用率
28年	57849	164571	292万人	361	96.1
33年	36274	263235	304万人	341.1	82
38年	23302	238422	203万人	383.7	79.8
43年	16922	199964	153万人	411.3	70
48年	11965	152077	約80万人(15歳以上)	338.9	62.9



■ 結核死亡数と死亡率

実態調査年	結核実態調査による 全国要医療者推計値	人口動態統計による		結核実態調査による	
		結核死亡者数	結核死亡率 (人口10万対)	要医療 (人口対率)	要観察 (人口対率)
昭和28年	292万人	57849	66.5	3.4	3
昭和33年	304万人	36274	39.4	3.3	1.6
昭和38年	203万人	23302	24.2	2.1	1.5
昭和43年	153万人(15歳以上150.9万人)	16922	16.8	2.01	1.42
昭和48年	約81.5万人(15歳以上)	11965	11.1	0.74	0.57

調査報告書序文(第1回) 昭和28年

結核有病者、ならびにその中で医療を要するものが意外に多く、しかも、それが30歳以上のいわゆる壮年層に多く見い出され、また地区別の発生率には大した差異はなく、最近のわが国の結核は全国至るところに万遍なく拡がっていることが明らかになった。

(渡部幹夫：結核実態調査の医療史的研究より引用改変)

教えに従って生きてきました。体だけではなく、心が体に及ぼす影響があります。むしろ、それが大事だと考えています。

坪田 私は、『ごきげんだから、うまいく!』という本を出して、また、それをモットーに生活しているのですが、心が体に影響を及ぼすという概念には、僕も賛同します。

(注)ボストン大学のパールズ博士の百寿者研究において「サバイバー」とは、過去に大病をしたものの生き延びた人という意味で、百寿者全体の43%にあたる。

長寿のヒケツ ②

ご家族と一緒に栄養管理 やっぱり朝はモゾモゾ!!

坪田 (ご家族へ) 食事はどんな感じでしょうか?

正統 (次男) お肉をよく食べるんですよ。レバーなんかよく食べるほうだと思いますけど。

坪田 さすがですね。ビタミンAですから。何か健康食品などは?

長野 いえ、特に。

正統 朝鮮人参を飲んでますよ。僕らと一緒に。

長野 一緒に飲んでますね。そうそう、結核のとき

は、ビタミン摂取のために肝油を飲んでいたんですけど、今はたまに、エビオスを砕いてコップ1杯ぐらい飲んだりします。

坪田 今までお目にかかった100歳以上のほとんどの方が、ご家族と一緒に暮らしていて、精神的なサポートを受けているように感じましたが、長野さんもお家族と暮らしていらして、一緒にお仕事もされているんですね?

長野 仕事っていうほどじゃないけれど、蘭の手入れだとか、ユリ根の開墾だとか、草むしりとか、そんな手伝いをしているんですよ。

坪田 体を使うお仕事なのも、さらにいいのかもしれませんが、ところで、心がけて運動などはしますか?

長野 朝、起きたときに手の先から、片手ずつ一杯握って、放すというのをしばらくやります。その後、手首をやって、伸ばして緩めるという手足の体操を。それが終わったら腹式呼吸をする。普段の状態で吐き出して、逆にお腹を膨らます。吐き出した後、吸い込むのは、自然に息が入るように。その後、普通の呼吸で2~3回休んでやる。その後はそーっと吐いて、お腹を膨らます。これで、胃腸を活発にする。

坪田 やはり、百寿者は必ず、朝はベッドの中でモゾモゾですね!! (笑)

長野 そうですね、起きる前にします。

坪田 朝は突然動くとなんか転倒の原因になり、循環器にも負担になりますから、起きる前にベッドで運動は、実に理に適っていますよね。

長寿のヒケツ ③

真実を知り、導きのもとに生きる 信じるものとともに暮らす

坪田 ところで、ちょっとうかがいにくい話題ではありますが、経済的にはどうやって暮らしているんですか?

長野 年金生活ですよ。でも、100歳ですからね、他

MEMO

自分の年金がいくらになるか知っていますか?



社会保険庁「自分で出来る年金額簡易試算」サイト
おおよその試算ができる。

の人よりも長い間もらってきました。

坪田 元本分はしっかり元をとった感じですね！（笑）

長野 はい（笑）。

坪田 そろそろ時間もなくなってきてしまったので、最後にいつも100歳の大先輩に聞いている質問です。人生で一番感動したことは何ですか？

長野 キリストの真実を知り、神の導きのもとに生きていくことです。

坪田 長野さんは、クリスチャンでいらっしゃるんですね。素晴らしいですね。きっぱりとその言葉が出てくるのは、人生の目的をきちんとみていらっしゃるんですね！

インタビューのあくる日、一緒にインタビューへ同行した担当者のもとに長野さんから、話し忘れたことが3つあると、わざわざお電話をいただいた。その中の1つが、面白いエピソードなので、是非紹介したいと思う。

国島貴八郎先生の本以外で、自分でみつけられた健康法についての話で、何と髪の毛の増毛法についてのお話だった。長野さんのおじさんにあたる方が、戦争で弾丸を受け、顔面の左の目から右の頬へ貫通し、一眼が見えなくなったが、元気に10年近く過ごしていたところ突然、頭が痛くなり、脳の検査などのため、入院された。会いにいくと、以前は禿げだったのに毛がふさふさになってい

て、何をしたかを尋ねると、頭が痛かったのでマッサージをしていたら毛が生えたといわれた。なので、披露した足などを擦る濡れタオルの摩擦法と一緒に、頭を刺激するとよいと思って続けてきたところ、自分も毛がきちんといまだに生えている。

確かに長野さんは髪の毛がふさふさ生えていて、マッサージはやはり効果があるのかと思った次第である。そして、わざわざお電話をいただいた長野さんに改めて感謝申し上げます！



インタビューを終えて

表1 厚生年金の標準的な年金額(夫婦二人の基礎年金額を含む)の見通し

生年度	昭和16年度 (1941) 生まれ	昭和21年度 (1946) 生まれ	昭和31年度 (1956) 生まれ	昭和41年度 (1966) 生まれ	昭和51年度 (1976) 生まれ	昭和61年度 (1986) 生まれ
平成18(2006)年度の年齢	65歳	60歳	50歳	40歳	30歳	20歳
65歳到達年度	平成18年度 (2006)	平成23年度 (2011)	平成33年度 (2021)	平成43年度 (2031)	平成53年度 (2041)	平成63年度 (2051)
経済前提 基本ケース (最近の経済 動向を 踏まえた設定)	出生高位	22.7万円 (59.7%)	23.5万円 (58.1%)	25.2万円 (54.2%)	29.2万円 (54.2%)	33.8万円 (54.2%)
	出生中位	22.7万円 (59.7%)	23.5万円 (58.1%)	24.5万円 (52.7%)	27.8万円 (51.6%)	32.2万円 (51.6%)
	出生低位	22.7万円 (59.7%)	23.5万円 (58.1%)	24.2万円 (51.9%)	26.6万円 (49.4%)	30.9万円 (49.4%)
経済前提 参考ケース (平成13~14 年頃の経済 動向を踏ま えた設定)	出生高位	22.7万円 (59.7%)	23.5万円 (58.2%)	23.4万円 (52.2%)	25.2万円 (50.3%)	28.0万円 (50.3%)
	出生中位	22.7万円 (59.7%)	23.5万円 (58.2%)	23.4万円 (52.2%)	24.1万円 (48.1%)	26.1万円 (46.9%)
	出生低位	22.7万円 (59.7%)	23.5万円 (58.2%)	23.4万円 (52.2%)	23.6万円 (47.2%)	24.5万円 (43.9%)

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頂く元気な100歳の方を募集しています。ご紹介頂ける場合、下記メールアドレスまでご連絡下さい。

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