

編集長・坪田一男の 「百寿者に訊け! 長寿のヒケツ」

渋木重太郎さんは、東京大学に程近い文京区に住む八百屋さんのおじいちゃま。三男ご夫妻と一緒に、今でも八百屋の経営を手伝って暮らしている。今回は、健康や食事に関する考え方だけでなく、100歳で健康なおじいちゃまの経済的な話題もご家族から聞かせていただいた。インタビューには娘さん(ご同居のお嫁さん)にも入っていただき、一緒に暮らすご家族ならではの意見もたくさんうかがった。



や し ゃ ご 玄孫に会える日!

101歳
(1908年5月1日生まれ)

渋木重太郎さん

長寿のヒケツ ①

「年だからしょうがないです」に怒る! 100歳でも諦めない

坪田 渋木さん、メガネなしですが、視力はどうですか? 白内障などは手術されていますか?

渋木 いえ、何もしていないんですけど、老眼鏡なしで見えますよ。私はいつでも元気で、入院もしたことなかったのですが、今年の2月後半に呼吸困難になって入院したんですよ。100歳になって初めて入院しました。

淳子 (ご家族) 軽い心不全だったみたいですが、あ

つという間に元気になって。先生も驚いていたんですよ。本人は、今まで盲腸で入院したことしかないので、病院は嫌だって。

坪田 一番幸せなタイプですね。今まで病気になっていないなんて。

奥さま この前、白内障の手術を受けたいって近くの病院に行ったら、「無理です。年だからしょうがない」って言われた。それで、ひどい話だって怒っているんです。90歳になると拒否されるらしいんです。

坪田 「年だからしょうがない」っていうのは、アンチエイジング医療に関わる私たちは絶対に言わないですし、言われたらやっぱり嫌な言葉ですよ。たとえば、白内障のオペをして見えるようになった方が元気

になるんですよ。

渋木 補聴器もね、使おうかと思ってお医者さんに言ったんですけど、ピーピー音がするばかりでよくわからないと言ったら、これも「年だからしょうがないですよね」って言われた。

淳子 それで怒っていたんですよ。

長寿のヒケツ ②

ご家族の手料理 バランスのとれた食事と 季節のフルーツ

坪田 生活について、特に食事について、少しお尋ねしていいですか？

渋木 僕は毎晩、日本酒を一合飲むんですよ。ビールは飲まなくなりましたが、お酒はよく飲みます。

坪田 いいですね、そういう話をうかがいたかったんです。

淳子 この前、入院したときも退院してきてすぐ飲んでましたよ(笑)。

渋木 ご飯は野菜を中心に食べます。でも、お肉もお魚も好きですよ。あと、食事と話がずれますが、100歳までタバコも吸っていたんですよ。酒もタバコもやらない人は、みんなが早死にしてしまった(笑)。私は、戦争後に兵隊から帰ってきてお酒を飲むようになったんです。酒もタバコもやらないような男は付き合えないって言われて、練習しているうちにね、飲むようになったんですよ。

坪田 今は、体重、身長はどれくらいですか？

渋木 47.5kgで、158cmぐらいかな。昔は61kgぐらいあったんですよ。

坪田 どうしたら痩せたんですか？

渋木 自然になったんですよ。

淳子 私はとても食事に気をつけて、カロリーをすごく抑えているんですよ。あとは、お塩を絶対に使わな



奥さまとお嫁さん(淳子さん)と

い。減塩醤油やお出しを使って、味を整えたりしています。

坪田 厚生労働省によると、塩は1日6gが推奨値ですが、日本食では通常10gぐらいは使うと言われていています。渋木家ではどの程度使っていると思いますか？

淳子 食塩は気をつけているので、推奨値以内ではないかと思います。お出しのうまみで、調理をすることに気を遣っています。お出しは、煮干しなどから取る

DATA 1 INTERSALT研究(1998年)

塩分に関する研究では、食塩摂取量が多くなると血圧が高くなることを示したINTERSALT研究が有名。24時間蓄尿による食塩摂取量の多い集団では血圧が高く、また、個人の血圧と個人の食塩摂取量にも正の関連があった。

Intersalt : an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. Intersalt Cooperative Research Group. BMJ 297 : 319-328, 1988

DATA 2

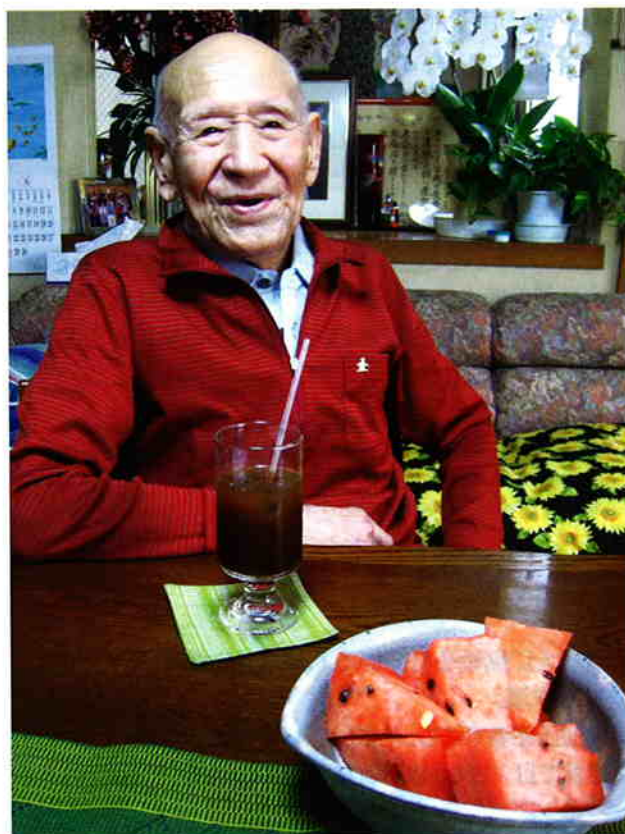
日本人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は10g未満。

高血圧患者ではもっと厳しく、日本高血圧学会の定めた目標では1日6g未満となっている(高血圧治療ガイドライン2009年版)。

とカルシウムも摂れますし。私が癌を2回したので、克服してからは食べ物にすごく気をつけるようになりました。食べ物は健康に直結していると思いますよ。朝、カロリーが高いものを食べてしまう傾向がありますが、一緒に温野菜にすり胡麻やかつお節、ゆずなどの季節ものを必ず健康のために入れるようにしています。ご飯は柔らかめで、2口程度を付けています。夜はご飯なしで、おかずのみを食べるようにしています。

坪田 ご飯を少なめというのも、低炭水化物ダイエットということで、きっと健康につながっていると思いますね。ご家族の温かい心遣いが食生活に隠れていましたね。

淳子 あと、八百屋をしておりますので、朝は必ず季節の果物をいただきます。今の季節は、イチゴが終わったので、今日から初物の熊本のスイカをいただいているんです。



初物のスイカと

長寿のヒケツ ③

介護保険の対象外! 100歳に求められる経済力

坪田 運動はどうですか?

渋谷 今はしていませんが、若いときは剣道をしていましたよ。

坪田 体を動かすっていうことでは何かありますか?

渋谷 仕事で体を動かしますね。八百屋で簡単な作業をして。仕事は趣味でやっています。

坪田 それでは、三男に譲られてからも、まだ仕事を続けていらっしゃるんですね。

渋谷 八百屋の仕事も少しと、銀行回りなどはまだ自分でやっているんです。それに、この前まで駒込警察の交通の鑑査をしていたんですよ。あとは、お寺の旅行などにも参加しています。

坪田 なるほど。ずっと現役で仕事も社会生活も続けられている感じですね。仕事のために体を動かすことが、渋谷さんには運動になっているかもしれませんね。睡眠時間はどうですか?

渋谷 夜は21時から22時頃に休んで、朝6時ごろ起きる。8時間ぐらいいは寝ていますね。

淳子 血圧は上が115、下が80。血糖の問題もないですし。コレステロールも正常、何でも正常。年に2回検査して、チェックしているんですよ。

坪田 小柄で、肌もツヤツヤしていて、いつもニコニコしている。ご家族に囲まれて、羨ましいし、理想的ですね。優しそうな渋谷さんですが、自分で性格を分析してみてもどんなタイプだと思いますか?

渋谷 短気になりました。昔は我慢していたことなんかも、今は抑えないでパーっと言っちゃうようになったかな、と。

淳子 そうは言っても温厚ですよ。確かに、お母さんとケンカしていることもありますけど(笑)。家族に対して甘えているだけだと思うんですよ、子供には本当

に優しいので。

坪田 ご家族の心遣いが非常に感じられる渋谷さんのご家庭ですが、100歳の方の経済的な生活をうかがいたいと思います。ちょっと聞きづらくて、今まで聞いていなかったんですが。

淳子 いえ、大切なことだと思いますよ。一緒に暮らしてみると、長生きするってお金がかかることだとわかりますから。それに、ここまで元気ですと介護保険の対象ではないので、色んなものが保険なしの自腹で払わないといけないんです。

坪田 ビルの階段にリフトが付いていましたが、私の親戚の家にも介護保険で付けたんですが、渋谷さんは全額ご負担ですか？

淳子 そうなんです。元気の100歳なので、自腹で70万円でした。リフトも車椅子も全部自腹なんです。

坪田 区の補助がないと、高いんですね！

淳子 100歳なんですって伝えたんですが、年齢は関係ないって。

坪田 それは、逆に幸せですよ。

淳子 おじいちゃんはビルのオーナーであるし、戦争の恩給もあり、年金もあります。やはり、経済力もないと大変だなんて見えています。そうじゃないと生きていけないですよ。

坪田 そうですか。恩給もあり、年金もあり、ビルのオーナーということで経済的には自立されているんですね。でも、100歳で元気だと介護保険の対象にならないというのは新しい発見でした。今



介護保険なしで設置したリフト70万円也！

で世界で長生きしたのは、フランスのカルマンさんっていう122歳の方がいたんですが、渋谷さんも是非、長生きしてください。

渋谷 頑張りますよ。今は、ひ孫が毎週遊びにきてくれるのが楽しみ。孫が一番上が48歳、ひ孫の一番上は20歳で、一番下は2歳です。

淳子 「大きいじいじ、音楽！」って言われて、「大きな栗の木の下で」を一緒に歌ったりしています（笑）。

DATA 3 介護用具料金表(すべて税込)

| 車椅子 | リフト |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 楽乗(ライラックリペロ)..... 141,200円 | 階段昇降機 |
| 自走型EX-M 191,400円 | 楽ちん号エスコート直線型 609,000円 |
| 自走型is スタイリッシュ 139,200円 | 階段昇降機 |
| 自走型KA202SB-40(42) 73,950円 | 楽ちん号エスコート曲線型 1,155,000円 |
| 自走型KARL(カール) 59,160円 | 車椅子用段差解消機S型 582,750円 |
| 自走型MPN-43JD HG 78,300円 | 車椅子用段差解消機P-DX型 467,250円 |
| 自走型MY-22 108,750円 | 車椅子専用足踏昇降機 |
| 自走型NC-1CB 42,630円 | ゼロハイトリフト150 ZHW-150 273,000円 |
| 自走型AR-500 80,040円 | 車椅子専用電動昇降機 |
| | ゼロハイトリフト200 ZHW-200 504,000円 |
| | スマートリフト120 S120 367,500円 |
| | サイドリフター スチール製 522,900円 |
| | サイドリフター ステンレス製 714,000円 |
| | アルコー3000型Bタイプ 210,000円 |

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