

## 勤務医部会だより

### 老化と寿命



幹事 奥村明彦  
(JA愛知厚生連 海南病院)

食生活の向上や医学の進歩により、2021年の時点で日本人の平均寿命は85.2歳になったとのこと。約30年間で5.8年伸びたこととなります。しかしながら、ここ30年でその伸び方が鈍化しており、最も長寿の国でも1990年以降の平均寿命の伸び幅は、平均するとわずか6.5年だったという研究結果が、昨年イリノイ大学のOlshansky氏により発表されました。同氏は、「この研究結果は、人間が生物学的な寿命の限界に近付いていることの新たな証拠となるものだ。寿命の最大の延長は、病気と闘う努力の成功によりすでに実現されている」と述べ、寿命をさらに延長させる上で、老化による影響が最大の障害となっているとの考えを示しています。

老化と寿命との関連について、20世紀初頭には、「生涯代謝量一定理論」すなわち「動物の生涯の代謝量は一定であり、エネルギー代謝が高く、酸素消費量が大きい生活をしていると、寿命が短くなる」という説が提唱されていたようです。1950年代頃からは、現在最も広く受け入れられている「フリーラジカル理論」につながっていきます。過剰なフリーラジカルが、脂質、タンパク質、酵素、DNAなどを酸化させて生体へ悪影響を及ぼすことはよく知られています。加齢によって、フリーラジカルを生成する酵素の活性が増加し、多くのフリーラジカルが生成される一方で、酸化ストレスを抑制する酵素（抗酸化酵素）や酸化ストレスを修復する酵素などの活性は加齢とともに低下します。その結果、酸化ストレスが増加し、ダメージを受けた細胞やタンパク質が蓄積して生体の機能低下につながるという考え方です。

興味深いことは、老化は避けがたい自然なプロセスですが、すべての人において同じ速度で老化が進むわけではないということです。患者さんを診察していると、同じ年齢であっても、非常に老けた感じ

のひと、若々しい感じの人がおられ、老化速度の個人的な差を実感します。遺伝的要因や生活習慣（食事、運動、ストレス管理など）が老化の速度に影響を与えるために、健康的な生活習慣を維持することで、老化の進行を遅らせることができ、老化の最終的な結果としての寿命を延ばすことができる可能性があると言われています。

昨年から医師の働き方改革が実施されています。過酷な労働を強いられる医師の健康状態に配慮しつつ、ストレスや長時間労働を減らすことが目的です。そこで、実際に医師の寿命は短いのかどうかをAIに聞いてみました。AIは、「医師の寿命が短いという一般的なデータはありませんが、医師という職業にはストレスや過労が伴うことが多く、これが健康に影響を与える可能性があります。医師は長時間働くことが多く、特に外科医や救急医療などの専門分野ではさらに過酷な勤務が求められます。このようなストレスや不規則な生活習慣が、心身の健康に影響を与え、場合によっては寿命に影響を及ぼすことが考えられます。」と答えてきました。さらに、「また、医師自身が患者のケアに忙しく、自分の健康管理に時間を割けないこともあります。そのため、医師が自分の健康を後回しにしてしまうことが多いという点も、寿命に関わる要因の一つかもしれません。」と答えてきました。

最後にAIに、「医師の働き方改革は医師の寿命を延ばすことができるのか」と聞いてみました。すると「医師の働き方改革が進むことにより、過度な労働やストレスから解放され、健康的なライフスタイルを維持することができるため、医師の寿命が延びる可能性は高いと言えます。ただし、改革が進むためには制度的な整備や文化的な変革が必要であり、それには時間がかかることもあります。それでも、医師自身が健康を意識し、自己管理を行うことも重要です。」という模範解答が返ってきました。

老化の進行をゆっくりにするためには、過食を避け、ストレスができるだけ少なくなるようにしながら、適度な運動をすることが大切であるようです。そして、「医者の不養生」も老化を早めて寿命を縮める可能性があることを改めて肝に銘じたいと思います。