

人は如何に生きるべきか（その 14）

（人生四大生活期）

一般財団法人 電子科学研究所

辻 本 忠

1. 活力ある高齢者

国際聖路加病院理事長の日野原重明氏は1911年10月4日生まれで、101歳、現在も元気にご活躍されている。先生は今まで座って講演をしたことはないと言われている。さらに先生は年を取ってからも常に新しいことを始めるということ、これが絶対に必要であるともいわれている。

政治家で、現在も活躍されている、「日本維新の会」共同代表石原慎太郎さんは1932年9月30日生で80歳である。全国最高齢首長の奈良県川上村の大谷一（いち）村長さんは1924年7月生まれで、88歳で引退され、現在最高齢首長は香川県綾川町の藤井賢町長で83歳である。昨年の衆議院選挙（2012年12月9日）に埼玉12区で無所属より立候補者された川上良吉さんは94歳である。

プロスキーヤーで冒険家の三浦雄一郎さんは2013年5月23日に史上最最高齢の80歳で、世界最高峰エベレスト（8,848メートル）登頂に成功された。この偉業をたたえて「三浦雄一郎記念日本冒険家大賞」が2013年6月6日に創設され授与された。三浦雄一郎さんは1932年10月12日生まれの80歳である。日本では80歳（傘寿さんじゅ）を超えても第一線で活躍されている人が多くみられる。

現在、在命中の日本人の最高齢者は大川ミサオさんで1898年3月5日生まれ（115歳）（大阪府在住）で世界一の長寿者である。男性の最高齢者は五十嵐丈吉さんで1902年1月26日生まれの111歳である（新潟県在住）。これらの人達の年齢は2013年6月現在のものである。

2012年の敬老の日に厚労省の調べによると日本人の平均寿命は男性79.94歳、女性は86.41歳、100歳以上の人口は51,376人で、その内女性は44,842人、男性は6,534人で男性にとっては少しさびしい結果である。国連経済社会局（2013年6月14日）の報告によれば、世界全体の平均寿命は2100年には82歳にまでのび、人口は100億人を超えろという予想が報告されている。その時の日本人の平均寿命は94.2歳、最も長い韓国では95.5歳で、東アジアや欧米などでも100歳に迫っている。平均寿命の最も短いアフリカのシエラレオネ（アフリカ）でも69.4歳まで伸びる事になっている。医療技術の進歩により、平均寿命も健康寿命に近づきつつある。

死の間際まで活躍され、最近亡くなられた著名な俳優の方を次に示す。これらの人はいずれも90歳以上で亡くなられている。

氏名	生年月日	没年月日	没年齢
森繁久弥	1913年5月4日	2009年11月10日	96歳
山田五十鈴	1917年2月5日	2012年7月9日	95歳
森光子	1920年5月9日	2012年11月10日	92歳
三国連太郎	1923年1月20日	2013年4月14日	90歳

100歳を過ぎてもボケもせず、大病もせず、自分のことは自分でやれる元気な老人で、有名な双子姉妹のきんさん、ぎんさんは107歳と106歳で亡くなられている。

かつて、男性で史上最高齢者と言われた泉重千代さんは120歳と237日で亡くなられた。現在、日本人の平均寿命はだんだん大還暦（120歳）に近づきつつあるが壁はまだまだ厚いようである。

2. 歴史上の長寿者

昔、中国では皇帝の長寿を祝う時に万歳（ばんざい）と言われていた。1万年まで生きてくださいという意味であると思う。この言葉は皇帝以外には使われなかった。諸侯の長寿を願う場合には千歳（せんざい）という言葉が使われた。千年まで生きて下さいという意味で、皇

帝より一桁低くなっている。皇帝と同じでは申し訳ないということであると思う。中国では極端な誇張表現をすることが多い。そこで、万歳も千歳も長生きしてくださいという意味であると思う。

現在の日本では万歳という言葉は日常的に使われている。新年、天皇陛下に祝賀の挨拶をする時に万歳三唱が行われる。しかし、それ以外にも願い事が叶った時には、万歳を三唱する。念願成就と年齢は関係ないが、日本では、喜びの言葉になっている。強いて言えばこの喜びがいつまでも続きますようにという意味が込められているのかもしれない。

歴史上に出てくる長寿者はインドのヨーガ行者ポーガナタルさんは約 12,000 歳、インドのヨーガ行者マハー・アヴァター・ババジさんは 1,806 歳、旧約聖書の登場人物メトシェラは 969 歳、中国の彭祖さん 800 歳と言われている。しかし戸籍の記録が不正確な時代の話である。神話伝説上の**黄帝**（こうてい）の寿命は百歳を超えていると言われているが、夏王朝前後の中国では二倍年歴であったと言われている。そのため、100 歳を超えた年齢と言えば 50 歳を超えた年齢になる。歴史上の寿命はそのまま信用できないことが多い。

3. 人間の寿命

それでは我々は何歳まで生きられるのであろうか。人間の寿命には限度というものがあるのだろうか。

一般に単細胞生物には寿命というものはなく、細胞の分裂によって生命を繋いでいく。ところが、多細胞生物の細胞は無限に分裂を繰り返すわけにはいかない、細胞分裂の数が決まっている。細胞分裂の数の限界が老化になる。細胞分裂の速度は、ほぼ一定であるが、人によって少し違う。そのため、細胞分裂の早い人の寿命は短い。今のお年寄り元気だ。これは若い時に食糧難の時代で、細胞分裂の速度は遅く、細胞分裂が終了するまでの時間が長くなり、寿命が長くなったのかもしれない。すると今の若い者の寿命は短くなるのだろうか。

アロメトリーによれば、一般に動物の寿命は身体の重さ（体重）の

1/4 乗に比例すると述べている。決定的な説ではないが、この説で人間の寿命を計算すれば、26 歳 6 ヶ月になる。人間が動物に近かった頃の寿命はこのような年齢であったかもしれない。

生物は海の中で誕生した。そのため、生物が生きて行く上で、月の光または重力に大きく影響をうける。特に生命の誕生は潮の満ち引きに関係が深いと言われている。そのため、生物が生きて行く上で、月周バイオリズムの影響を大きく受ける。よく、人は満ち潮の時に生まれ、引き潮の時に息を引き取ると言われる。これは根拠のない話でもないかもしれない。その後、地上に移動した生物は、月周バイオリズムを内蔵しながら日周バイオリズムに移動していく。人間においても体温やホルモン分泌など、からだの基本的な機能は約 24 時間のリズムを示す。これをサーカディアンリズムと呼ばれている。生物はこのように体内に時計機構を持っている。これを体内時計又は生物時計と呼ばれている。人間の体内時計には月の周期性と太陽の周期性を有している。そのため、ここでは人間が動物に近かった頃の寿命（動物時代）は 30 年とする。

人は火をコントロールする事が出来るようになった。そして、地球上の動物、植物を支配下に置き、近代文明を確立した（地上支配時代）。この時代の平均寿命は 30 年×2 の 60 歳とする。勿論、平均寿命の伸びは連続的である。しかし、何かを契機に飛躍的に伸びる。それが 30 年周期毎に訪れると考える。60 歳は東洋では還暦といい、人生の折り返し点になる。西洋でも、60 周年の祝いにダイヤモンドを贈る風習などがある。地上支配時代の寿命 60 歳は世の東西を問わず一つのけじめの歳となる。

その後、医療技術が進歩し、介護社会になるに従い、平均寿命を 90 歳（30 の 3 倍）に延長していく、この時代を医療介護時代とする。さらに医療介護時代から再生不能になった臓器の移植まで行えるようになってきた。特に iPs 細胞の発達により人の寿命はさらに大きく延びていくものと思われる。最終的には、30 の 4 倍の 120 歳（大還暦）になるとと思われる。この時の時代を人間改造時代とする。

4. 人生四大生活期

我々が生まれてから死亡するまでの期間をシグモイド曲線で表す事が出来る。シグモイド曲線とは、座標のなかでS字型の曲線を描くもので、中心部に変曲点があり、変曲点までは上昇傾向にあり、変曲点を過ぎると飽和状況になる。人生のシグモイド曲線とは横軸に年齢をとり、縦軸に累積社会貢献度をとる。このシグモイド曲線には四つの節目がある。これを人生の四大生活期という。

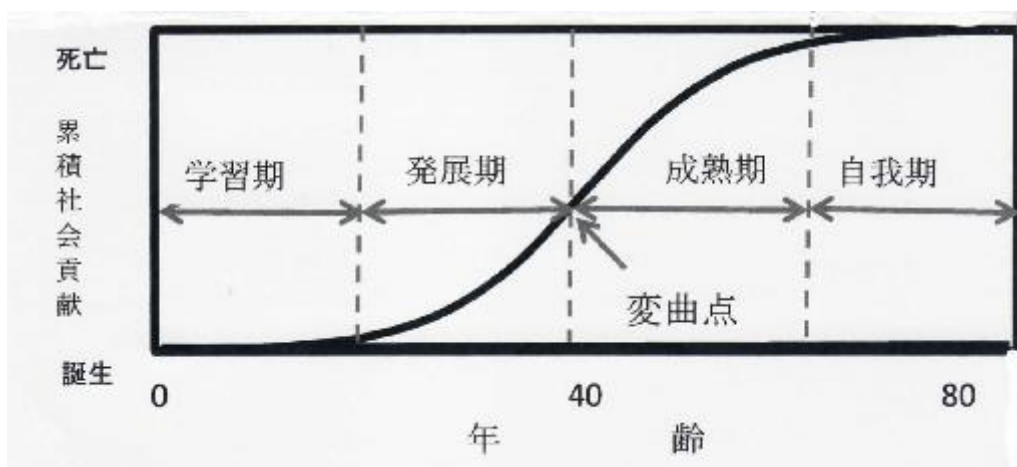


図1 人生四大生活期

第一期は学習期（20年）、第二期は発展期（20年）、第三期は成熟期（20年）、第四期は自我期（20年）と20年毎に分類する。第二期の発展期、第三期の成熟期で社会資本を培養し、第一期の学習期、第四期の自我期を賄う事になる。

学習期は親や社会に支えられながら、次の活動期に備えた教育を受ける時期で生まれた時より成人を迎える20歳までとする。

我々は一人では生きていけない、群れ（社会）を作って生きている。つまり（人間とは社会的動物である）。そのため、社会に適応しなければならない。社会システムが高度化し、複雑になるに従い学習期は長くなる。発展期ではグローバル社会の中で活動し、社会資本を培養する時期である。この時期は学習期より変曲点までの20年間とする。成熟期は変曲点より定年の60歳までの期間で、社会で指導的

な立場に立ち、社会の未来を考えながら活動を行う。自我期は個人として自分の為に生きる時期で、自由に思うがままに振る舞ってもよいが、人の云う事を素直に聞き、人の道を外さないようにしなければならない。この時期は定年の60歳を過ぎた80歳までの年齢である。ここでいう定年とは社会組織内で決められた定年ではなく自主的に社会より引退する時期であるが目安として組織内の定年をこれにあてはめた。これらの様子を図1に示す。現在、組織内の定年は65歳に近づきつつある。平均寿命が長くなれば定年は延長されていく。

この人生四大生活期は平均寿命の延びに従って各期が延びていく。平均寿命はわれわれの生活環境に従って連続的に伸びて行くが、社会環境が急激に変化し、この変化に従い節目が出来る。この時期を動物時代、地上支配時代、医療介護時代、人間改造時代に分類する事が出来る。この様子を図2に示す。寿命が120歳の「人間改造時代」になれば定年は90歳になる。

現在の平均寿命は80歳である。現在は地上支配時代（平均寿命60歳）より医療介護時代（平均寿命90歳）に入りつつある。

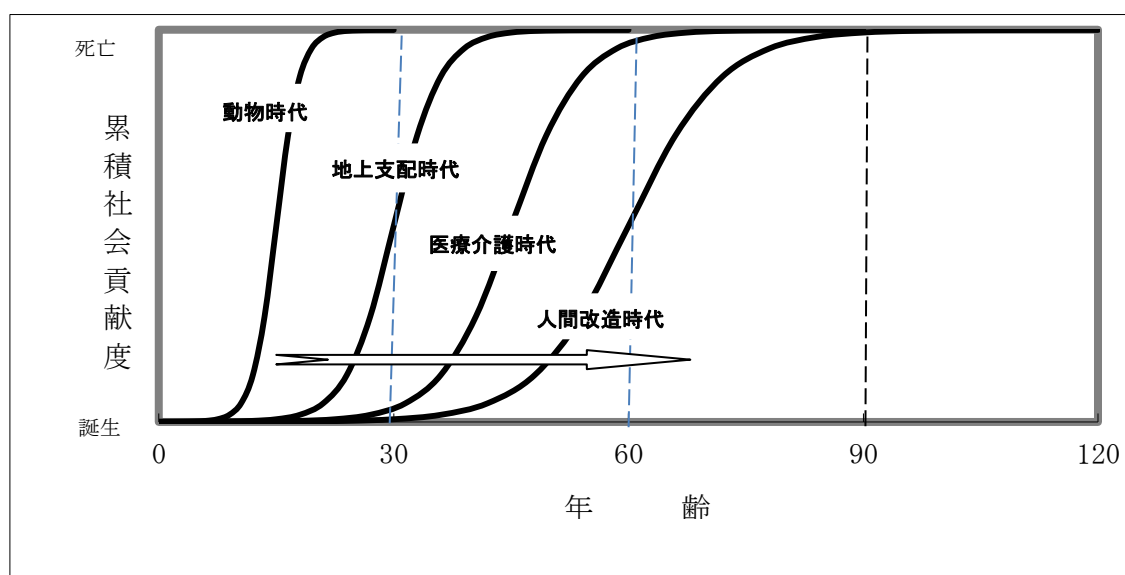


図2. 人生四大生活期の推移

つづく