

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

**【1】事務局からのお知らせ**

**【2】朝日新聞連載「老い 十五章」柴田 博**

**3. 人間の「限界寿命」は110~120歳**

---

**【1】事務局からのお知らせ**

さくら満開の中、2010年度を迎えることができました。

今年度も何卒、よろしくお願い申し上げます。

---

**【2】「老い 十五章」朝日新聞掲載**

日本応用老年学会理事長 柴田 博

**3. 人間の「限界寿命」は110~120歳** (2008年1月7日 夕刊)

いったい人間は何歳ぐらいまで生きることができるのでしょうか。これを限界寿命と言いますが、生物学的に決まっています。たぶん、110歳とか、120歳あたりが限界ではないかとみられています。

おおまかには哺乳類は体重が重くなるほど、限界寿命が長くなります。ネズミは3年ほど、ゾウは60年くらい。人間は例外です。理由ははっきりしませんが。

20世紀。私たちの平均寿命はぐんと伸びました。戦後もなくは男女とも50代でした。それが女性は60年に古希を超え、いま85.81(06年)に。男性も10年ほど遅れて古希を迎え、79.00歳(同)に。実に30年も伸びたのです。

様々な要因があるでしょうが、栄養の改善が最も大きいのではないのでしょうか。20世紀は栄養の時代とも言えるでしょう。

では21世紀は——。生涯体育の時代だと考えています。生活習慣の改善です。

同じ60歳でも半世紀前と今では受けるイメージがずいぶん違うでしょう。健康状態も、例えば収縮期血圧もざっと10mmHg水銀柱下がっています。

寿命が延びても、その分を寝たままで過ごすか、元気に過ごすか。一つのかぎは若いころからの生涯体育です。

---

以上

- 
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、  
日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡  
お願いいたします。
  - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の  
皆さまに配信しております。  
配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願い  
いたします。

---

編集・発行: 日本応用老年学会事務局  
(掲載記事の無断転載を禁じます)

---

日本応用老年学会事務局  
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター  
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内  
TEL : 03-3471-2370  
E-mail: info@sag-j.org  
日本応用老年学会ホームページ  
<http://www.sag-j.org/>

---