特集 リーダーに聞く

2025年、京都府京丹後市の長寿研究を生かした「世界長寿サミット」を、行政やアカデミアをはじめ、産業界、市民たちとも協力して開催したい。日本はもちろん、世界各国の方に来ていただけるようにするためには、地域の魅力と研究データを発信することが鍵となる！

内藤 裕二
日本抗加齢医学会理事
京都府立医科大学大学院
生体免疫栄養学講座教授

夜久 均
京都府立医科大学学長

中山 泰
京丹後市市長

的場 聖明
京都府立医科大学大学院
医学研究科循環器内科学教授

京都府京丹後市が全国的に有名になったのは、男性の世界最高齢でギネス記録に載った木村次郎右衛門さん（2013年6月12日116歳没）が在住していた地で、当時テレビや新聞で大々的に報道されたことがきっかけです。116歳の木村さんはご家族と元気に自宅で生活をされており、その若々しさにはテレビ越しに驚いたのを今でも覚えています。
そんな京丹後市には百寿者がとても多く、官学あげての研究も進んでいます。
京丹後市と京都府立医科大学は、京丹後市立弥栄病院と協同で丹後地域に暮らす65歳以上の高齢者を対象に、健康診断を行い、健康長寿の秘訣を探る疫学調査「京丹後長寿コホート研究」を科学技術振興機構の共創の場形成支援プログラムの一環として、青森県の弘前大学とも協同で実施しています。
検査内容：尿検査／便検査／血液検査／心電図・動脈硬化検査／骨密度検査／味覚検査など、アンケート・聞き取り調査
2023年（令和5年）の7月31日現在、1回目の受診者数は1,022人、2回目の受診者数は293人に達しています。

内藤理事　京丹後市での長寿研究を通じて京都府立医科大学は何を目指しているのでしょうか。

夜久学長　最近、丹後地区の市長、町長から京都府知事、京都府立医科大学の学長宛に要望書をいただきました。内容は地域医療の充実に対する要望で、京都府立医科大学としては全面的に尽力し、地域医療に対するスタンスを市民の皆さんにはぜひ共有したいという思いがあります。

京都府立医科大学は、2022年（令和4年）創立150周年を迎えました。日本でも屈指の歴史を誇る大学です。その成り立ちは、明治維新で天皇が東京に移られて戊辰戦争が起こり、鳥羽・伏見の戦いで京都が戦地になったとき、京都府民からの要請で療養施設を設立したのが始まりです。われわれは京都府民の健康を150年間守り続け、地域に軸足を置いた形で医療を続けています。

地域に医療人材を送るということは、その地域に魅力がないといけない。われわれアカデミアにできることは、人材育成の環境作りだと思います。地域の診療をしながら、医師としての研究キャリアを形成できるという環境作りも必要です。地域に根差した臨床研究ということで、京丹後長寿コホート研究は重要な役割を果たしているということです。

また、地域医療というのは医療サイドだけでは解決できないので、地域の皆さんには産業振興・観光など、地域の魅力をさらに引き出していただいて、行政・アカデミア・産業界が一緒になることによって地域が益々魅力的になるのかなと思っています。

内藤理事　京丹後市の健康長寿のコホートデータも1,000件を超えました。まだ6年ですのであと10年続けて、さらに価値のあるものにしていきたいと思います。

夜久学長　そうですよね。昨今、「大学の強みって？」「特色は？」と問われます。10年後何を目指しているか、大学全体としてどのような努力をしているのか、といったことが問われているなかで、最先端の医療はもちろんですが、若手を含め、産学連携の研究を見える化していきたいと考えています。大きなプラットフォームの中核でありたい。今産業界も時代とともに、健康・長寿にものすごく関心をもっている気がします。この分野への注目度は加速度的に高くなると思うのです。

われわれが行っているのは疾病を治していく治療ということになりますが、同時に、健康に目を向けなければならない時代になっているように思います。

内藤理事　集まったコホート研究のデータを解析して、長寿の秘訣に関するデータが出てくれば、住民の皆さんに還元するのはもちろん、予防から最先端医療まですべての研究データを京都モデルとして、全国、世界に発信したいと思います。京都独特の長寿の秘訣は、海外の方から

みても面白いと、京都まで足を運ぶきっかけになることを願っています。

さて、次に中山市長にお話をお伺いしたいと思いますので、よろしくお願いします。

今日は、第6回京丹後長寿研究報告と、京丹後市がこれから取り組んでいくことをお聞きしたいと思います。

本学会の多くの会員の方々はすでに知っていることですが、なぜ京丹後の地で、京都府立医科大学と一緒に長寿の研究を行っているのかということをお聞かせいただけますか。

中山市長　連携の経緯については平成27年、当時の日本抗加齢医学会の理事長、今は名誉理事長の吉川敏一先生が学長でいらっしゃったときに、京都府立医科大学から、長寿者のさまざまなデータをもとに、疫学、医学に活かしていくこと、そしてそれを地域のまちづくりに活かせるデータとして提供いただけるということでお話をいただきました。

実は、京丹後市は平成21年の頃から、「百歳バンザイ！！推進市町村連絡協議会」の発起人となって、全国の市町村に呼びかけていました。そのときに二十いくつかの自治体に加盟をいただき、加えて市として、毎年全国大会を行っていたのです。

これは、当時から、京丹後市は百寿率がほかの地区より2.5倍ぐらいで高かったことと、平成21年の段階で木村次郎右衛門さんが男性日本最長寿になられた（その後平成24年に長寿世界一に）のがきっかけです。

その上で、協議会の思想としては、高齢化社会のなかで年金や医療や福祉の負担などに、しっかり対応することは大切ですが、負担というマイナスの側面ばかりをみるのではなくて、課題はありながらも、人が昔から願って止まない長寿を少しずつ実現してきているのが、今の高齢化社会の姿です。であれば、高齢化社会のそういうプラスの素晴らしい側面に注目し、高齢化社会を嘆くのではなく逆に感謝し喜び笑顔で諸活動を進めることで、多くの方が元気になって、医療とか福祉、年金の負担が長い目で見て和らいでいく。その考え方で、長寿の特徴をもつ京丹後市が「百歳バンザイ！！推進市町村連絡協議会」を作って、全国の市町村に声をかけてきたという経過がありました。

その中で、吉川敏一先生から願ってもない話をいただいて、ぜひ京丹後市も連携させてくださいということで、京丹後市から共同研究講座をお願いしながら始めました。平成27年京丹後市立弥栄病院で共同研究講座を作り、平成29年に弘前大学と連携してこのコホート研究が始まりました。

内藤理事　われわれは講演のたびに、色々なところで京丹後市のこの研究のことを話しているのですが、研究開始から今年で6年が経って一番お聞きしたいのは、住民の方がこの京都府立医科大学との取り組みをどう思われているの

か、ということです。われわれは直接市民の方とお話をする機会が少ないので…。

中山市長　ありがたいとの声を色々な形で耳にしており、とても喜んでおられると思います。やはり、医学的、疫学的に日本のトップクラスの京都府立医科大学が京丹後市に焦点を当ててくださっているということで、公式に医学的、疫学的研究をしていることは、住民の皆さんへ前向きな気づきを与えてくれる大きなきっかけになり、テレビや新聞・雑誌などで取り上げていただくことにつながっているわけです。これも単に100歳以上の方が多いということだけでなく、そこに科学的な評価があるからこそ、説得力があり、メディアの皆さんも注目してくれていることかと思います。大変感謝しています。

的場教授　大学側からみますと、やはりなんといっても、行政側の協力があることは大変心強いです。広報の方がいるからこそ高齢者に集まっていただけますし、健康推進課の方が長寿レシピを作るなど、健康への意識を上げているのが、ほかの地域と違うところではないかと思います。そこには、中山市長のリーダーシップがあってこそだと思います。

中山市長　平成21年の「百歳バンザイ！！推進市町村連絡協議会」とともに、その前年から「健康大長寿のさとづくり全国交流会」を始め、色々な方を招いてお話をする機会を重ねてきたなかで、京都府立医科大学の先生方のご協力が弾みとなって、市民の皆さんに良い意味での関心が高まってきたと思います。

昨年はピーチ航空さんが中心になって京丹後市にどうしたら足を運んでいただけるのか、魅力は何かを探していただくなかで、一番に挙がったのが健康・長寿でした。世界中から関心が高く、また魅力になるということで、健康・長寿に焦点を当てたヘルスツーリズムのメニュー開発につなげられれば、経済的・社会的な実益にもなっていくことが盛り上がる基礎になっているのではないかと思います。

的場教授　この活力を活かして、2025年には世界長寿サミットの開催を計画したいと思っています。

日本抗加齢医学会の先生方もこの地域に興味をもってくださっているので、その際には京丹後市に実際に足を運んでいただき、空気と食べ物、温泉などを楽しみ、地域の人々と交流していただくのが良いかなと思います。

中山市長　2025年といえば「大阪・関西万博」と同じ頃ですね。9月に協定を結んだ大阪観光局と連携をしながら、万博にいらした方々にはぜひ世界長寿サミットにも足を向けていただきたいですね。同じ近畿なので距離もちょうどよく、山も海もあり、京丹後市特有の里山的な景観、長寿を支える多彩な食べ物など色々なことを体験していただ

き、日本の歴史・文化のふるさとでもありますので、いのちの輝きを共鳴、共感をいただけるような機会になればと思います。

内藤理事　海外の方は、旅先のスケジュールは1週間単位です。1週間何を見て、何を食べて、どう過ごすかは健康長寿を意識している方にも似たような傾向があると思うので、このニーズに応えられるような観光シーズを開発してほしいと思います。

的場教授　これをきっかけに働き方も、ワーケーションといって働きながら休むというような日本のパターンを変えて、もう少し余裕をもって、長生きできるような仕掛けになればと思いますね。

内藤理事　世界長寿サミットの開催が決まれば、ぜひ日本抗加齢医学会も一緒に、特別体制でサポートしたいと考えています。

大阪・関西万博期間中も大阪で総会を行いますので、そういう世界と世界長寿サミットを一体化できると面白いですね。

中山市長　それは願ってもないことで、連携してくださることは、絶好のチャンスだと思っています。

SDGsの視点で、世界でも高齢化先進国の一つである日本から、高齢化社会の活性化のモデルをつくっていく。その宝を世界に対して提供できるというのは、すごく時代的な意義を持つと考えています。

京都府京丹後市

京都府の北部に位置し、丹後半島の大部分を占めています。日本海に面した海岸線は約90kmに及び、山陰海岸ジオパークにも認定されています。
世帯数22,922、世帯人口51,537人。65歳以上の方（高齢者）は19,182人、全人口に占める割合は37.2%。75歳以上は11,130人、全人口に占める割合は21.6%。（令和5年3月31日現在）100歳以上は124人で、人口10万人あたりに占める割合「百寿率」が全国平均の3.3倍、10万人あたり79人の京都府の3倍と高く、長寿の里として知られています。（令和4年9月1日現在）

第6回京丹後長寿研究報告会～安心で健康な百寿者生活を目指して

第6回京丹後長寿研究報告会～安心で健康な百寿者生活を目指して（2023年8月20日）が実施され、YouTubeで配信されました。

プログラム

特別講演1 ●科学技術で未来を創る～京丹後市への期待～
文部科学省 科学技術・学術政策局長　垣田 恭良

特別講演2 ●ビッグデータでつくる豊かで幸せな健康長寿社会
弘前大学学長特別補佐 健康未来イノベーション研究機構長・教授　村下 公一

●受診した方がいい物忘れについて
京都府立医科大学精神機能病態学教授　成本 迅

●8020と口腔細菌
京都府立医科大学歯科口腔科学講師　山本 俊郎

●フレイルとサルコペニア：いつでも口から食べる
東京医科歯科大学教授　山脇 正永

●座る時間を減らして身体も心も健康に
京都府立医科大学リハビリテーション医学教授　三上 靖夫

●京丹後長寿食の提案！
京都府立医科大学生体免疫栄養学教授　内藤 裕二

京丹後市を案内してくれた高齢者に地域の長寿の秘訣を伺いました。

《秘訣》

1. 海のもの、山のもの、里のもの、四季おりおりの食べ物が味わえる。果物も豊富で旬のものが食べられる。
2. 自然豊かで、高齢になっても仕事や農作業などで活動する機会がある。
3. お話をしたり、集まって何かをしたり、地域の人とのコミュケーションができ、日常生活での悩みを聞いてもらえる仲間がいる。
4. 家のことをやるなど、毎日体を動かすことがある。