

日野原重明医師、105 歳で逝去 ～長生きするヒントを日本に示唆～

ニューヨークタイムズ 2017. 7. 26
サム・ロバート 記

日野原重明氏は、多食や早期退職に警鐘をならし、健診を精力的に普及させた。常に階段を昇るのを愉しみ、日本を世界有数の長寿国のリーダーに押し上げた医師である。去る 7 月 18 日に東京で逝去した。

医師自ら適切な生活習慣で健康を管理する信条を実践し、105 歳まで生きた。聖路加国際大学名誉学長と聖路加国際病院の名誉院長を併任し、病院によると死因は呼吸不全であったとされる。

政府の菅義偉内閣官房長官は、氏は日本の医学を確立した一人であると述べた。

氏が生まれた 1911 年当時、日本人の平均寿命は 40 歳を越えず、氏は 1 日も無駄にすることなく、長年地道に努力を続けたのである。

日野原氏は第二次世界大戦中、東京大空襲の被害者に奉仕活動を行った。1970 年、日本赤軍のテロリストが民間航空機をハイジャックした際には人質に。カルト集団による地下鉄有毒ガス事件では、被災者 640 人を救命できた（犠牲者は 1 名のみ）。その理由は、地震などの大規模災害に対して、病院があらかじめ準備を行っていたからである。

また、88 歳のときには、子供のためのミュージカルを書き下ろし、101 歳で本がベストセラーとなった。近頃はゴルフも嗜み、数ヶ月前まで患者の診療にあたり、手帳には 5 年以上先の約束も記載していたのである。

1950 年代初頭、日野原氏は年に一度行う完全な健診制度「人間ドック」を先駆けて開始し、パイオニアに。健診により日本人の平均寿命が延びた。現在日本で 0 歳女性の平均余命は 87 歳、男性は 80 歳となっている。

1970 年代には、脳卒中と心臓病に関して大別する概念を示した。つまり、成人で治療が必要で避けられない疾病の場合と、生活習慣に起因する高頻度で予防可能な場合である。

患者は個人として治療されるべきであると強調した。医師は、病気と同様に患者すべてを完全に理解する必要がある、特に終末期医

療では緩和ケアを優先して考えるべきであると議論を深めた。

健康維持のために、最低限課すべきポイントを示している。推奨されるものとして、肥満を避ける、階段を登る（ご自身は常に階段を使い、2 段ずつ登っていた）、自分の荷物を運ぶなどが挙げられよう。

<退職は遅く、健診を受け、人生を楽しもう>

医師がすべてを治すことはできないと理解すべきであろう。音楽や動物との触れ合いには有益な効用がみられ、過小評価すべきではない。いずれも、治療効果が認められる。退職について考えず、どうしても退職が必要なら、65 歳以降としたい。そして、苦しいことを考えるより、自分自身を愉しむことを優先したいものである。

「子供がそうであるように、私たちは皆、どのような状況で、寝食を忘れて自身を楽しませることができるのかわかっている」と、氏はよく語っていた。「大人になってもこのように楽しめる自分を続けられると信じた。これが、昼食や就寝のときのように、いろいろな規則に縛られず、身体を疲れさせない、最良の方法なのです」と。

日野原氏は体重を 130 ポンド(59kg)に維持していた。食事は質素であり、朝食はコーヒーマイルク、オリーブオイルをスプーン 1 杯入れたオレンジジュース。昼食はミルクと数枚のビスケット、夕食は野菜と魚を切り身、ご飯であった（週 2 回は赤身肉を 3.5 オンス(100g)を摂取していた）。

日野原氏は 1911 年 10 月 4 日、西日本の山口県で出生。かかりつけ医が母の命を助けたことから医学を目指すことに。父はデューク大学で学んだメソヂストの神父であった。

「大きな夢を持ち、勇気をもって実現するように」と父から助言を受けたと、氏はアジア太平洋ホスピス緩和会議で触れた。「夢は、あなたが生きている間に成就しないかもしれない、しかし、積極的な挑戦を忘れてはならない。そうすると、あなたは成功に導かれるであろう」。

氏は京都帝国大学医学部を 1937 年に卒業した。（後にアトランタのエモリー大学に 1 年

間留学)。20世紀初頭、宣教師によって設立された聖路加国際病院で1941年から働き始め、1992年には院長に就任した。

1970年、医学会へ空路で移動している際、搭乗していた飛行機が、刀とパイプ爆弾で武装した超共産主義者にハイジャックされた。犯人が乗客を解放し北朝鮮に亡命するまで、人質130名は4日間、高温(100F, 37.8℃)の環境に閉じ込められた。

「私は生かされたものと気付いた」と後に語っている。「そのため、私の命は他の人々に捧げなければ」と。

実際に、家族を支えた60年間の後には、人生をほぼボランティア活動に捧げてきた。

2000年、バスカグリア著の書籍「葉っぱのフレディ」のミュージカル化を思いついた。そして、日本での公演後、ニューヨークのオフブロードウェイでも公演されることに。日本語の書籍を多数出版し、2001年の「生き方上手」はミリオンセラーとなった。

数ヶ月前まで、1日18時間も仕事を続けており、杖を用いて1日に2000歩以上歩いていた。3月には、食べられなくなり入院に至る

ことに。しかし、チューブ栄養を断って退院し、その後自宅で永眠したのである。

氏は人生の展望について、ロバート・ブラウニングの詩「Abt Vogler」、特に次の一節から影響を受けたと語っていた。(原文)

There shall never be one lost good!

What was, shall live as before;

The evil is null, nought,

is silence implying sound;

What was good shall be good, with,

for evil, so much good more;

On the earth the broken arcs;

in the heaven a perfect round.

この詩によって何が引き起こされたのか? かつて次のように説明したことが。「描かれた円があまりに大きいため、一部の弧だけが見えた」と。全体を見るためには? 「自分が生きている間には、全体を認識できない」と日野原氏はコメントしたのである。

写真1: 2015年9月、東京で日野原氏。

写真2: 日野原氏(右)、明仁天皇と(2006)。

101歳で執筆した書籍がベストセラーに。

(訳・文責「新老人の会」徳島支部 板東 浩)

Dr. Shigeaki Hinohara, Who Taught Japan How to Live Long, Dies at 105

By SAM ROBERTS

Dr. Shigeaki Hinohara, who cautioned against gluttony and early retirement and vigorously championed annual medical checkups, climbing stairs regularly and just having fun — advice that helped make Japan the world leader in longevity — died on July 18 in Tokyo. Dutifully practicing the credo of physician heal thyself, he lived to 105.

When he died, Dr. Hinohara was chairman emeritus of St. Luke's International University and honorary president of St. Luke's International Hospital, both in Tokyo. The cause was respiratory failure, the hospital said.

"He is one of the persons who built the foundations of Japanese medicine," said Yoshihide Suga, Japan's chief cabinet secretary.

Dr. Hinohara was born in 1911, when the average Japanese person was unlikely to survive past 40. He never wasted a day defying the odds.

He ministered to victims of the firebombing of Tokyo during World War II. He was taken hostage in 1970 when Japanese Red Army terrorists hijacked a commercial jet. He was able to treat 640 of the victims of a radical cult's subway poison gas attack in 1995 (all but one survived), because he had presciently equipped his hospital the year before to handle mass casualties like an earthquake.

He also wrote a musical for children when he was 88 and a best-selling book when he was 101. He recently took up golf. Until a few months ago he was still treating patients and kept a date book with space for five more years of ap-

Makiko Inoue contributed reporting.



Dr. Shigeaki Hinohara in Tokyo in September 2015.

An advocate of late retirement, regular checkups and fun.

Remember that doctors cannot cure everything. Don't underestimate the beneficial effects of music and the company of animals; both can be therapeutic. Don't ever retire, but if you must, do so a lot later than age 65. And prevail over pain simply by enjoying yourself.

"We all remember how as children, when we were having fun, we often forgot to eat or sleep," he often said. "I believe we can keep that attitude as adults — it is best not to tire the body with too many rules such as lunchtime and bedtime."

Dr. Hinohara maintained his weight at about 130 pounds. His diet was spartan: coffee, milk and orange juice with a tablespoon of olive oil for breakfast; milk and a few biscuits for lunch; vegetables with a small portion of fish and rice for dinner. (He would consume three and a half ounces of lean meat twice a week.)

Dr. Shigeaki Hinohara was born on Oct. 4, 1911, in Yamaguchi Prefecture, in western Japan. He decided to study medicine after his mother's life was saved by the family's doctor. His father was a Methodist pastor who had studied at Duke University.

"Have big visions and put such visions into reality with courage," his father had advised him. Dr. Hinohara told the Asia Pacific Hospice Palliative Care Network. "The visions may not be achieved while you are alive, but do not forget to be adventurous. Then you



Dr. Hinohara, right, with Emperor Akihito in 2006. Dr. Hinohara wrote a best-selling book at 101.

will be victorious."

Dr. Hinohara graduated in 1937 from Kyoto Imperial University's College of Medicine. (He later studied for a year at Emory University in Atlanta.) He began practicing at St. Luke's International Hospital in 1941. (It was founded by a missionary at the beginning of the 20th century.) He became its director in 1992.

In 1970, he was flying to a medical conference in Japan when his plane was hijacked by radical Communists armed with swords and pipe bombs. He was among 130 hostages who spent four days trapped in 100-degree heat until the hijackers released their captives and flew to North Korea, where they were offered asylum.

"I believe that I was privileged to live," he later said, "so my life

must be dedicated to other people."

After spending his first six decades supporting his family, Dr. Hinohara devoted the remainder of his life largely to volunteer work.

In 2000, he conceived a musical version of Leo Buscaglia's book "The Fall of Freddie the Leaf," which was performed in Japan and played Off Broadway in New York. He wrote scores of books in Japanese, including "Living Long, Living Good" (2001), which sold more than a million copies.

Until the last few months, he would work up to 18 hours a day. Using a cane, he would exercise by taking 2,000 or more steps a day. In March, unable to eat, he was hospitalized. But he refused a feeding tube and was discharged.

Months later, he died at home.

Dr. Hinohara said his outlook toward life had been inspired by Robert Browning's poem "Abt Vogler," especially these lines:

There shall never be one lost good! What was, shall live as before;

The evil is null, is nought, is silence implying sound;

What was good shall be good, with, for evil, so much good more;

On the earth the broken arcs; in the heaven a perfect round.

What the poem evoked for him, he once explained, was a circle drawn so big that only the arch was visible. Seeing it in full, he said, could never be realized in his lifetime.