

2025/12/11

中経論壇

支援NPOクラブ

山本 章博



経営与
参

癌(がん)は新しい治療法が次々と開発されて来ているとは言え、日本人の半分強が一生のうちに一度は罹患(りかん)し、相変わらず死因の第1位を占めている。しかし、世論調査では中高年が恐れる病気のトップは、近年は癌に代わって認知症(アルツハイマー病)がトップに上っているそうである。太陽生命少年高齡社会研究所の2024年の調査によると、「最もなりたくない病気」として、「認知症」が「がん」を大きく上回って第1位だった。

人間は何歳になっても成長している

スマートエイジング

一方で最近、じわじわと広がりを見せつつあるのが、東北大学の村田教授が提唱したスマートエイジングという概念である。村田教授は「人間は生物学的に見ると受精した瞬間から、あの世」に行くまでのプロセスが加齢(エイジング)である。従って、年齢を取ることは病気でないし、醜いこともない。加齢により何かを得て、人間は成長し続ける。その結果、社会はより賢明かつ持続的な構造に進化できる」と説明している。大阪市の城東区などいくつかの自治体でこの概念を採用した「スマートエイジングシティ(健康寿命の延伸や地域課題の解決に向けた取り組み)」が始まっているという。

かつては「神経細胞は一度失われると再生しない」と考えられていたが、近年では、年をとっても、特定の脳の領域、特に記憶や学習に関わる海馬では、新しい神経細胞が生まれるという現象が起きていることが分かってきた。

そして、運動や学習といった生活習慣や、新しい治療技術によって、神経細胞の新生や再生を促す研究が活発に行われている。こうしたことにより、社会全体が活性化し、特に日本のように超高齡者が急増している国にとって、その成果が大きく期待される。

スマートエイジングの考えに立てば、「もう年だから手遅れだ、自分には無理」などという壁を作る必要がない。前向きに考えることが、結局は脳を健康に保ち、自分も周りも幸福にする秘訣だと思う。