

インタビュー

病理解剖でわかった ぎんさんの若さの秘訣

南医療生協 総合病院南生協病院
病理診断科部長
(ぎんさんの病理解剖担当医)

棚橋千里

たなはし・ちさと

1993年、名古屋市立大学医学部卒業。95年まで南生協病院で研修。95年から名古屋大学医学部大学院第一病理学講座にて病理診断を学ぶ。99年、名古屋大学付属病院病理部にて医員。2000年より南生協病院で病理医として勤務。01年に名古屋の双子長寿姉妹の妹・ぎんさんの病理解剖に携わる。

「病理医」という仕事

編集部 100歳の双子姉妹として

1990年代に国民的な人気者になった「きんさんぎんさん」。きんさんは、2000年1月23日に107歳で、ぎんさんは01年2月28日に108歳で天寿を全うされました。ぎんさんのご遺体を病理解剖された南生協病院の病理医、棚橋千里さんにお話をうかがいます。

どのような経緯で、ぎんさんを病理解剖されることになったのでしょうか？

棚橋 ぎんさんは、私が勤める南生協病院が現在の名古屋市緑区に移転する前、同市南区にあった頃、病院の近くに住んでいました。ぎんさんは組合員さんでしたが、大変丈夫な方で、ほとんど当院にかかることはありませんでした。一度、自宅で飼っていた犬に噛まれた時に、当院で治療しました。高齢なのに傷の治りが早くて、外科医が大変驚いていたのを覚えています。

01年2月、ぎんさんは、ご自宅で家

族のみなさんに看取られて亡くなりました。当時、ぎんさんの主治医だった当院の名誉院長・室生昇医師が「医学の向上のために、お体を解剖させていただけないか」とご家族にお願いしたところ、快諾していただきました。

編集部 それで病理医の棚橋先生が解剖を担当されることになったのですね。

棚橋 そうです。病理医は大変数が少なく、全国で1700人ほどといわれています。南生協病院には約60人の常勤医師がいますが、その中で病理医は私1人です。大きな500床以上の病院ですと1〜2人の病理医が勤務していますが、313床の当院で病理医がいるのはまれなことです。

私たち病理医は、患者さんの病理組織を顕微鏡で調べ、がん細胞があるかないか、腫瘍が良性か悪性かなど、病気の診断をするのが主な仕事です。

編集部 病気の診断や治療方針を決めるなど、質の高い医療を提供する上で病理医は重要な存在ですね。



棚橋 もうひとつ、病理医としての大きな仕事があります。それが、病理解剖です。解剖というと、テレビドラマでの遺体解剖シーンが頭に浮かぶかもしれませんが。確かにそれも解剖ですが、解剖をさせていただくご遺体は、違います。私が解剖するご遺体は、南生協病院で闘病の末、残念ながら亡くなった方です。ご家族から承諾を得られた方の解剖をおこなっています。

病理解剖には、とても重要な意義があります。私たち医師は、亡くなった方の体をお借りして、今後さらによりよい医療を提供していくために、解剖によって学習させていただいているのです。

編集部 「死」を、次の「生」に活かす。病理解剖は、大きな社会貢献のひとつともいえるんですね。

ぎんさんの肉体年齢は80歳

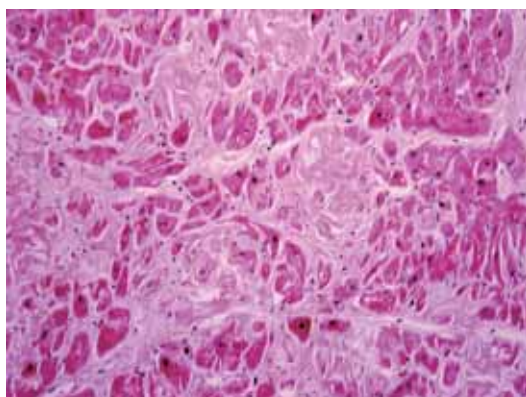
編集部 108歳で亡くなったぎんさんのお体は病理解剖の結果、その肉体年齢が80歳と報道されました。実際に解剖された棚橋先生は、どのような印象を持たれましたか？

棚橋 ぎんさんが亡くなって半年後に、解剖結果を記者会見で発表させていただきました。その時に私は、「ぎんさんのお体は大変若々しい状態に保たれていました」といいました。記者の方から「何歳くらい若いのですか」と質問があったので、「20歳若い」といったんですね。翌日の新聞各紙が、「ぎんさんの肉体年齢は80歳！」と報じていました。しかし、おかげさではなく、30〜40歳若いといってもよくらいぎんさんの内臓は若々しい状態でした。

編集部 具体的には、どのような状態だったのですか。

棚橋 胃や肺、肝臓などの臓器にがん

はなく、心筋梗塞や脳梗塞といった大きな病変ありませんでした。心筋梗塞だと心臓の筋肉に血が通わなくなり、その部分は後で白く薄くなるのですが、ぎんさんの心臓は正常で色もきれいでした。ただ、ぎんさんは105歳を過ぎてから心臓の調子が悪くなるが多かったので、心臓について慎重に調べました。すると、アミロイドというたんぱく質がたくさん蓄積していました。アミロイドは、60歳を過ぎるとどなたでも溜まるものですが、たくさん沈着すると、その臓器の働きをじゃまします。ぎんさんの場合は、アミロイドが心臓にたくさん溜まって、心臓の機能が悪くなっていたことが病



ぎんさんの心臓の顕微鏡写真。アミロイド(中央のもやもやした部分)が沈着



ぎんさんの動脈を切り開いた様子。
とても柔らかく、きれいな内壁

理解剖でわかりました。

ぎんさんの血管は 柔らかくきれい

棚橋 動脈硬化が原因で心筋梗塞な

どで亡くなった方の大動脈は硬く、ハサミで切り開く時にバリバリという音がします。時には、力を入れないと切れないこともあります。しかし、ぎんさんの大動脈は柔らかくきれいで、ハサミを入れるとスーッと布を切るように切れました。私はこれまで400人ほど病理解剖をさせていたしましたが、100歳以上の方で、こんなに柔らかい血管をお持ちの方は初めてでした。

編集部 動脈硬化により、脳梗塞や心

筋梗塞になる確率が高くなるといわれていますね。

棚橋 血中の脂肪が血管の壁にいつぱ

いくつについて動脈硬化になります。もし、この脂肪の塊が血流につて流れていったらどうなるでしょう。それが心臓や脳などの細い血管でひっかかると、

心筋梗塞や脳梗塞になります。ぎんさんは脳につながる動脈も、大動脈と同様に柔らかくきれいに保たれていました。

健康長寿の秘訣とは

編集部 どうしたらぎんさんのよう

に健康な体で、長生きができるのでしょうか？

棚橋 長生きの秘訣には、遺伝や体質

も関係します。ぎんさんの両親や兄弟も長生きをされています。ぎんさんの娘4姉妹を見てもわかるように、長生きな家系なんですね。では、遺伝子だけで長生きができるかというと、遺伝子が長寿に関係する確率は30%くらい。残り70%は、生活のあり方が影響します。

編集部 具体的には何が大切なん

でしょうか。

棚橋 長寿のために大切なのが、食

生活です。ぎんさんは、ほとんど好き嫌いがなかったそうです。また夕食時は、ぎんさんからひ孫まで、家族みん

なで食卓を囲むのが日課でした。いろいろな種類の料理が食卓に並ぶので、なんでも食べるぎんさんは自然とバランスのよい食生活をされていたようです。あとは、「腹八分目に医者要らず」とはよくいったもので、腹八分目というのも大事です。

編集部 ぎんさんは、魚料理が好物

だったそうですね。

棚橋 そうです。魚を中心とした食

生活は、体には大変いいんです。魚のたんぱく質は良質で、魚の脂に含まれるEPAやDHAが善玉コレステロールを増やし、血液をサラサラにする作用があるといわれています。1週間に5食ほど魚料理があるといいですね。

ぎんさんは、お茶も大好きでした。

日本茶に多く含まれるポリフェノールの一種であるカテキンには抗酸化作用があります。コレステロールを下げ、がんや動脈硬化を予防したり、血圧や血糖値を抑える働きもあります。カテキンを体に有効に吸収させるには、日本茶を1日に5杯以上、一度に飲むのではなく少量ずつ飲むこ



室生 昇さんと棚橋千里さんの サイン入り著書をプレゼント!

『きんさん ぎんさんが
丈夫で長生きできたワケ』

室生 昇・棚橋千里 共著
あけび書房

本誌綴じ込みハガキにて
ご応募ください。

10名様

棚橋千里さんへの
講演依頼は

南医療生協
地域支え合いセンターまで

電話 052-625-0650

と。できれば熱いお湯で煎れたお茶の方が体に吸収されやすいようです。ゴールデンドロップと呼ばれる、急須から出てくる最後の一滴にたくさんカテキンが含まれています。お客さんが来てお茶を出す時には、ぜひゴールデンドロップは自分の湯呑みに入れてください(笑)。

1日30分の運動で 寝たきり予防

編集部 適度な運動も欠かせませんね。

棚橋 ぎんさんは100歳になっても、毎日30分から1時間は、散歩をしていました。毎日は無理でも、1日30分程度の運動を3日以上あけずに定期的に続けること。そうすることで体のバランス感覚と筋肉が保たれて転びにくくなり、寝たきり予防に有効です。1日30分の運動といっても、連続して30分ではなく、15分2回、10分3回でもいいのです。適度な運動を続けることが大切です。

編集部 長生きするには、まだ生きて

いたい、人生を楽しみたいという前向きな気持ちや気力も必要ですね。

棚橋 ぎんさんは散歩で会う人に、いつも「長生きは気力だがね」とおっしゃっていたそうです。生涯現役と思うことが大事で、気力は長生きの秘訣です。気力がある人は、おしゃれが好きで、趣味があり、社交的だと思います。家に閉じこもっている方にも声をかけて元気にしてあげてください。地域みんなで元氣になればいいですね。

ともに健やかに生きる

棚橋 バランスのよい食生活や適度な運動が健康によいという話は、みなさんよく知っていることです。でも、知っているだけではダメ、実践して続けることがとても大切です。

編集部 続けるためのポイントは何でしょうか。

棚橋 きんさんぎんさんは、「私たちは双子だから長生きできた」とおっしゃっています。あの人もがんばっ

ているから、私もがんばろうと思える相手がいることが大切です。やはり1人だと何をすることも続かないもの。食事は家族みんなで食べる、一人暮らしなら地域のみんなで食事会をする、運動もご近所さんといっしょに実践する。こうして地域みなさんとりくむことに、医療福祉生協の強みがあるように思います。

編集部 1人じゃ気がすすまないけれど、みんなできしよにやるのが、続ける力や生きる力になるんですね。

棚橋 まさに、そうです。それぞれにいろんな役割をもった細胞が集まって組織をつくります。この組織が崩れたもの、自分だけが生き残ろうとして増え続けるのが、がん細胞です。生きる力とは、周りと協調し、ひとつの組織を機能させること。それは、細胞でも人間社会でも同じだと思います。

編集部 ぎんさんから健康で長生きする秘訣をたくさん教えていただきたいように思います。貴重なお話を、ありがとうございます。