

まえがき 3

ロンジェビティが日本にやってくる

ロンジェビティが世界の消費者トレンドに 16

「死なない未来」を目指す男 18

生物学的な加齢を止める(逆齢化)に挑戦する 20

ロンジェビティに世界のお金が集まる 22

国家戦略としてのロンジェビティ 24

一般向け市場への参入は美容分野から 28

1 ロンジェビティを知る

ロンジェビティが意味するもの	32
医学におけるロンジェビティの位置づけ	34
ロンジェビティを支えるエピジェネティクスの仕組み	36
遺伝子のスイッチが誤ってオンオフされる	39
アンチエイジングとの医学的アプローチの違い	41
「若さを追い求める」だけではない	47
ロンジェビティが目指す寿命曲線	48
ロンジェビティ・エコノミーは世界経済の牽引役となる	51
ライフプランの更新が求められる	53
【column】ロンジェビティは日本の成長マター	53

なぜ、今、ロンジエビティ？

世界的に進む高齢化の波

64

古代から続く不老不死への憧れ

66

ユダヤ教・キリスト教における不老不死

68

医学の進歩が夢を現実に変えた

70

ロンジエビティへの需要と供給が一致した

74

ロンジエビティにどう対峙する？

日本の神話の登場人物も長生きの人が多い！？

78

第 4 章

明治時代の日本人の平均寿命は 40 歳代だった

不老不死は追い求めるものではない？

諸行無常と不老不死

武士道に見る死生観

ロンジエビティとの親和性と齟齬

世界から注目される日本の長寿社会の仕組み

【column】平均寿命を正しく理解する

【column】GHQ がもたらした戦後の公衆衛生

【column】世界に誇るべき日本の国民皆保険制度

「老いる」意味と「死ぬ」意味

古代から人類を悩ませてきた命題

遺伝子レベルで見た「生きる意味」

ロンジエビティをどう生きる？

死は多様性を担保する仕組み	114
老いない生物が存在する	116
老いはヒトの社会に必要なだった	120
高齢者が持つリーダーとしての資質	123
「死」や「老い」に対するポジティブな意味づけ	124
長生きすることが不安な高齢者たち	128
豊かなロンジエビティに必要な5つの条件	130
健康になるのに特別なことは必要ない	131
伝統的な和食は「健康のもと」が詰まっている	133
栄養面から見た日本人の食文化の素晴らしさ	135
発酵を利用することで日本の食生活は深みを増した	139

動かないことは寿命を確実に縮める	141
運動は「0より1」の意識でやってみる	144
重要なのは「睡眠負債を抱えない」こと	146
「もう歳だから」という言葉から卒業する	150
93歳のトライアスリートが持つ前向きな心	153
社会的孤立は高齢者を不幸にする	156
高齢化率日本一の村が「幸齢な村」であるわけ	162
あなたの役割は何ですか？	165
趣味から新たな人間関係をつくる	170
良好な人間関係は運動より健康効果がある	172
勇気と想像力と少しばかりのお金	174
資産運用はとにかく慎重に	178
中高年の起業で失敗しないために	179
「知足按分」の精神を身につける	182
「リスクリング」に手遅れはない	185
人は生きたようにしか死ねない	190

【column】「デジタル不老不死」は永遠の命をもたらす？

194

【column】「炭焼き職人がつくった幻のパン」が復活した

200

あとがき

203

LONGEVITY

A Strategy for Optimizing How We Age

序 章

ロンジエビティが
日本にやってくる

ロンジエビティが世界の消費者トレンドに

2024年11月、ロンドンに本社を置くグローバルな市場調査会社「ユーロモニターインターナショナル」は、世界の消費者の動向を分析した「世界の消費者トレンド」(2025年版)を発表しました。そこで、今後の消費トレンドを表すキーワードとして「ウェルネス」と「サステナブル」、その先にある「ロンジエビティ」が示されました。

具体的には、世界的なレベルでの物価高と不透明な経済が続く中で、消費者は第一に賢い消費を志向する一方で、健康を維持し(ウェルネス)、環境への影響も考慮しながら(サステナブル)、若々しく年齢を重ねる(ロンジエビティ)ことを願っている、とされています。

著者プロフィール

鴨下 一郎(かもした いちろう)

1949年、東京都足立区生まれ。1979年、日本大学大学院医学研究科修了。医学博士。心療内科医として、働くサラリーマンやOLのストレスに注目し、心の病気の診療に従事する。1993年、衆議院議員選挙に立候補し、初当選(通算9期)。厚生労働副大臣、環境大臣を歴任。G8北海道洞爺湖サミットにおいて、地球温暖化対策の国際交渉を担当する。長年にわたり、年金・医療・介護などの社会保障政策における自民党のオピニオンリーダーを務めた。

2021年に政界を引退後も、岸田文雄内閣における内閣参与として、医療戦略、特に創薬、認知症対策への助言を行うなど、精力的な活動を続けている。

2022年、春の叙勲で旭日大綬章を受章。

睡眠、人間関係などの著書は100冊以上。『女性がストレスとつきあう本』(大和書房)、『朝が弱いが治る本』(PHP文庫)は、発行部数10万部以上のロングセラーとなっている。

ロンジェビティ LONGEVITY「老いを仕上げる」生き方 定価 本体2,000円(税別)

2026年3月11日 第1版第1刷発行©

著者 かもした いちろう
鴨下 一郎

発行者 松岡 武志

発行所 株式会社メディカルレビュー社

〒113-0034 東京都文京区湯島3-19-11 湯島ファーストビル

TEL/03-3835-3041 (代)

出版管理グループ TEL/03-3835-3049 FAX/03-3835-3075

✉ sale@m-review.co.jp

〒541-0046 大阪府大阪市中央区平野町3-2-8 淀屋橋MIビル

TEL/06-6223-1468 (代) FAX/06-6223-1245

URL <https://med.m-review.co.jp/merebo>

●本書に掲載された著作物の複写・複製・転載・翻訳・データベースへの取り込みおよび送信(送信可能権を含む)・上映・譲渡に関する許諾権は(株)メディカルレビュー社が保有しています。

●**JCOPY** <(社) 出版者著作権管理機構 委託出版物>

本誌の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に、(社) 出版者著作権管理機構(電話 03-5244-5088、FAX 03-5244-5089、e-mail: info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。

印刷・製本/シナノ印刷株式会社

用紙/株式会社彌生

乱丁・落丁はお取替えします。

ISBN978-4-7792-2940-4