

6 米作りの部落をのぞいて長寿

△島全体が九%という沖永良部▽

沖永良部島の調査

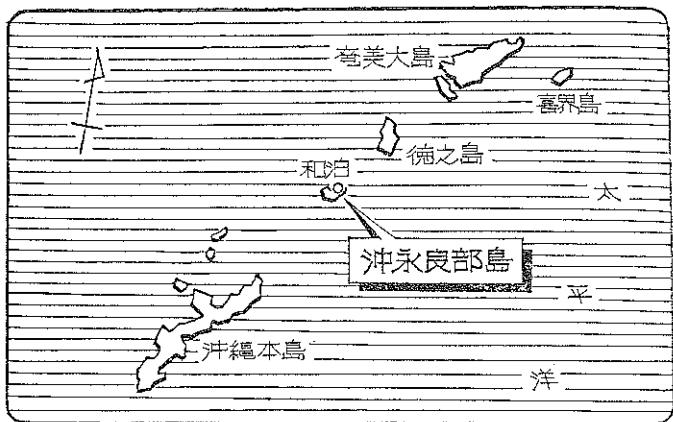
奄美大島と沖縄本島のあいだに沖永良部島おきのえらぶがあります。維新の働きをする前に、罪をうけて西郷隆盛がしばらく流刑されていた島です。鹿児島から船でたつと、群島の奄美大島、徳之島とまわりながら、一昼夜かかって沖永良部につきます。最南端は与論島で、これらの島々はエメラルド色のサンゴ礁が美しい別天地です。

(私が訪ねていないのは与論島だけです)

沖永良部島は日本中で文化のもっとも遅れた所で、むしろ沖縄本島よりも遅れているといつてよいでしょう。電気や水道の入っていない土地がだいぶあります。私が調査にいったのは昭和三十七年七月でしたから、なおさら、それを感じました。

島の東半分が和泊町わじまで西が知名町ちかです、和泊町の国頭くにがみ(くにがみ)という部落

和泊町国頭部落は
七・一%



には七十歳以上の長寿者が、七・一%いました。

ところが、若者が他所へたくさん出たという部落もあるし、他所へさっぱり出ないという所もあるので、七十歳以上の人が人口の割合に何%いるかという単純な計算ではいけません。この島の皆川部落などは七十歳以上のお年寄りが、なんと一七%もいることになっています。けれども、これは若者が出ていったからです。

そこでこうした若者を部落に戻したとして計算してみますと、国頭の七%とほぼ同じくらいになってしまいます。また玉城部落も同じです。九・九%という数字ですが、若者をもどしてしまうと減ります。そして

水田の多い後蘭は
低率

島全体の平均も九%ですが、若者が出ているから実際は七%でしょう。

そこで若者があまり出ていない、人口移動が少なかった部落を重視して国頭を調べることにしました。一方、後蘭(ごらん)部落は、人口の移動があまりない上に、ここだけが他所の半分くらいの四・一%という長寿者率でした。この数字は決して短命部落ではなく、ふつうの部落なのですが、周囲が実質七〜八%の長寿者率をもつのに、ここだけが半分というのはきつと何か理由があるはずです。

それは他の部落は水田をやらないのでも、雑穀を主に、それに小魚、海藻を食べているのに、ここだけは水田があつて、むかしから米を偏食していたのです。初めこの島へ渡るとき、大島郡の教育長のところへ行きましたら、東北大学のこういう学者が行くからよろしくという文書を印刷して配ってくれるなど、たいへん便宜をはかつてくれました。

国頭の九十六歳の
おばあさん

国頭では新里ヨネさんという九十六歳のお婆さんに会いました。役場で聞いて訪ねてみると、そのお婆さんがいないのです。家の若い人にきくと

「うちのお婆さんは仕事にいらっています」というからびっくりして「それはどこです。なに仕事しているんですか」といったら、

「毎日、村の共同作業所へ行つて織物を織っています。そろそろ帰ってくるころでしょう」というから、「いや、それじゃ少しでも早く会いたいから、ぼくが

共同作業場まで行きます」と作業場へ、田舎道を歩いていきました。すると向うからお婆さんが一人歩いてきます。(ああ、このお婆さんかもしれないな)と思つて聞くと、やはりその人です。

「国頭の人が、へいせいどんなことをして暮してきたかお話を聞きたい。一番古いあなたの所へきたのです」と言ったら、「ホーリヤ、ホーリヤ」と繰り返しています。(あんれ、まア)(それは、それは)という喜びの感嘆詞です。

「芭蕉布ばしやうふの織維をとりに行つたところなのだが、それでは家へ行きましょう」ということになりました。

九十六歳というのに、まだ髪が半分黒いこのお婆さんの話の要点は

「海藻は、若い頃から好きで、毎日食べてきました。魚や豚肉も好きです。お茶は少ししか飲みません。野菜も好きで、結局、何でも大好きなわけです。病気がしたこともなく、機織をやつてきたので、今でも芭蕉布を織る工場へ毎日仕事に出るのです。男二人、女四人の子どもがいて、そのうち三人が七十歳以上になりました。他に三人の子をなくしています。自分のきょうだいは四人だが、今では自分だけしか生きていません」

といいながら、このお婆さんは家に帰ると、すぐピンをもつてきて、コップで飲みはじめたので、みると焼酎です。これが好物で、帰るみちみち歩きながら、

何でも大好き、焼
酎が楽しみ

きょうも帰ったら焼酎を飲もうと、楽しみながら歩くそうです。そして帰るとすぐ、こうして焼酎の中に黒砂糖を入れて二合ほど飲みます。

国頭では米を一般に食べていません。いも、大豆をよく食べます。口辛抱をしてお宝を作れ」という昔からの教えがあるそうで、国頭には、一般にそういう風があるようです。

一般に、沖永良部島は後蘭部落をのぞいて大豆をよく作りしました。奄美のほかの島はあまり大豆を作らず、この沖永良部島と鬼界力島だけです。ここは、特に豆腐、みそにしてたくさん食べます。これも長生きにたんへん役立っています。

独特の豆腐とみそ

ミソは大豆と蘇鉄(ソテツ)で、年二回つくり、お茶うけに食べるくらいです。蘇鉄はたくさん生えています。大豆を作るばかりか、野菜にとほしいこの島でも、国頭はとくに野菜が豊かで、和泊の町に野菜を一番早く出す部落になっています。これも長寿村をつくる一つの原因です。

しかし、「子ども時代は米がとても少なくて、唐芋、ミソ汁が多かったのですが、今では一日一食は米を食べる家が多くなりました」とと教育長がいますから、むかしとはだいぶ変わってきたようです。

7 八重山の長寿村・竹富島

△八重山群島の食生活をみる▽

沖縄本島から八重山の島々にかけては戦前・戦後を通じて、もう十回ぐらい調査にわたっています。数字の上でみると、八重山は長生きの人が多いのです。もちろん、長生きする人の多い島、少ない島はあります。

全体的にみて、海に囲まれた島々なので、漁業がさかんのように思いがちですが、それがいたって少なく、むしろ農村です。中には豆腐を自家製して、よく食べる習慣の島もあります。体格が一番よいのは西表(いりおもて)島近くの鳩間島ですが、漁業専門で魚ばかり食べて野菜をとりません。西表島に田を借りてつくっており、そこまで小舟でかよって耕し、米をつくっています。つまり魚と米だけの生活です。

魚ばかりで野菜が少ない人は、前述のように体格こそよくなりますが、結局

漁業専門で体格の
良い鳩間島の人
働く九十歳の老人

猪肉を腹いっぱい
食べる冬の租納



すみずみまで掃き清められた竹富島の部落

は心臓を悪くして若死してしまいま
す。

西表島租納そなえというところは、長生
きの人が少ない土地です。畑はなく、
沖繩にはめずらしく水田が開かれ、
あげて米をつくっています。

また十一月から冬の間は沖繩の猪
の本場なので猪をとって食べます。
冬の間はこの猪肉を腹いっぱい食
べる習慣です。私も旅館でこの肉を
出されたのですが、沖繩で肉といえ
ば豚肉が多いものですから、たいへ
んシシ（むこうではこう言う）の肉
をめずらしく思いました。

いずれにしても、冬の肉食、夏秋
の米食がたいへん極端で、野菜はほ
とんどとらない習慣ですから、長寿

者率二%の短命村をつくっています。

△大豆をすすめた前我名釜多▽

私の調査で、八重山群島の中で、すっかり長生き村として有名になったのは郷
土芸能の唄と踊で知られた竹富島です。いま竹富町になっていて、行政的には、
この町は、竹富、黒島、小浜、新城（あらぐすく）、鳩間、西表（いりおもて）、
波照間（はてるま）といった島々からなりたち、昭和四十二年竹富町役場で調べ
たときは、町の人口は全部で四、〇〇四人、その中に七十歳以上の長生きの人が
二〇九人（五%）でした。

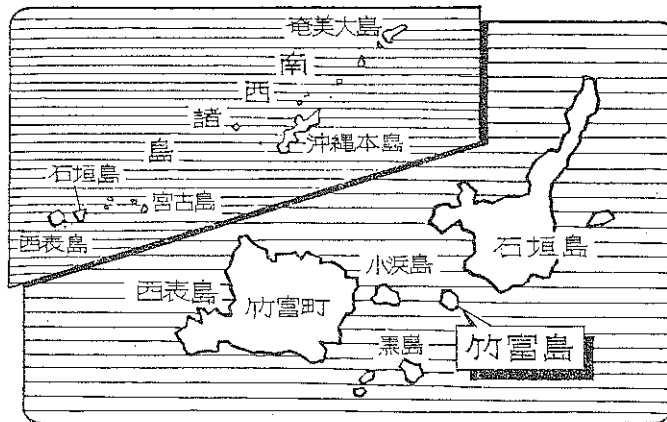
しかし、これは行政的にみたときで、島々を別々にみてみますと、表のように
竹富島が断然、高率でじつに一六%もありました。

どの島も若い年齢層が老人を残してかなり転出していますが、それを考慮に入
れても竹富島の一六%はかなり高い数字です。「これはきつと理由があるはずだ」
と、思っ、この島に渡ることにしました。

なるほど、そこは老人たちが健康でよく働く「健康長寿の島」です。八十歳
九十歳の老人が畑仕事をしていますし、おばあさんたちはミンサーおび帯という琉球

断然高率な竹富島
(一六%)

大豆が多い畑作物



名産の巾の細い帯を織っています。土産物の帯をつくっていても、この島自体は観光地ではありませんから、昔ながらの家がならぶだけで、タバコ一つ売る店がありません。注意して畑作物をみますと、大豆をはじめ豆類が多いのです。島中ほとんど畑で、ここは沖縄でも大豆の産地だったのです。島の人に、「沖縄で大豆は珍しいですね」と聞いてみますと、

「昔は大豆などつくっていませんでしたが、前我名釜多まがなかたという人が大豆を食べなければいけない、といって、島にはじめて大豆を持ちこみ、島人に奨励したからです」という話でした。偉い人がいたも

前我名釜多の碑



竹富町の島々とそ
の長寿者率

竹富町の島々と長寿者率
(1967年竹富町役場)

島名	居住人口	70歳以上の老人	長寿者率
			%
竹富	425	68	16
黒島	657	33	5
小浜	728	42	5.7
新城	102	3	3
鳩間	194	7	3.5
西表	585	24	4.1
波照間	1,313	32	2.4

(どの島でも若い年齢層の転出が多い) 大豆を竹富島にすすめた前我名釜多の記念碑

のです。

この人は、大豆の改良普及の指導者として、昭和五年に名誉賞状を受けたそうで、九十三歳でなくなりました。この人の頌徳碑が島に立てられています。大豆をつくるようになったのは、昔といっても、そう古い昔ではないようです。

〈野草「長生き草」を摘んで常食〉

米を全然作っていない竹富島は、甘藷かんじょ（さつまいも）が主食で、それに粟あほ、稗ひえも食べています。野菜は人参、大根などいろいろで、豊富に食糧に供します。豆類は大豆のほか、うづら豆などもつくっています。これも前我名釜多の指導です。

ここで興味あるのは、ふつうの野菜のほかに、テノリアとかタブナー（長命草）という野草を摘みとって常食する習慣があることです（解説者注・長命草はポタ

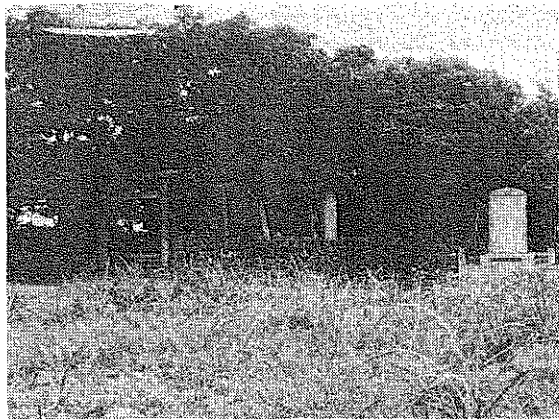
ンボウフウのことでした）。
魚は自分でとってきて食べる程度ですから小魚で、海藻はアオサなどをよく食べています。豚肉はほとんど食べません。酒は飲むようですが、深酒をしない風があるようでした。

野菜不足を補う長命草

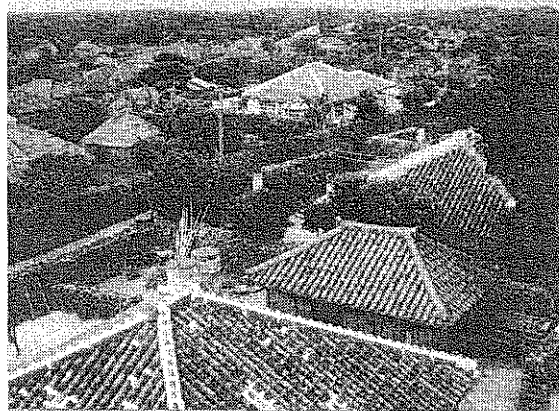
いも、あわ、ひえ、人参、大根、大豆、うづら豆

豚肉はほとんど食べない

こうして、島の食生活をお年寄りから聞いているうちに、この島の家々も道も、実に清潔なのに気づきました。島中、どこを歩いても掃き清められた感じで道路には箒目（ほうきめ）が歴然とみられます。聞くと約四七〇年前に竹富出身



(上) 西郷をまつる西郷御獄神社



(下) 竹富島赤山から琉球風の村をみる

の西塘という人がいて蔵元（くらもと）
一代官のようなものでしょうか、八重
山の八島を治め、善政をほどこしまし
た。

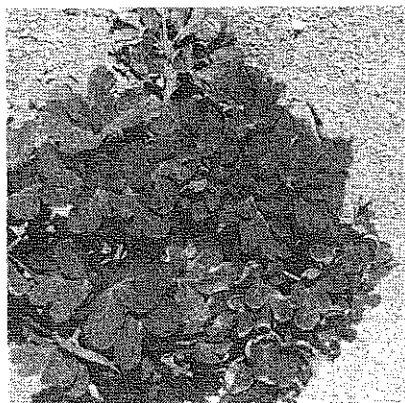
とくにこの人がすすめたのは家の内
外、道路までも清潔にすることをすす
め、汚水や水溜りをなくさせたそうで
す。

「西塘の教えですから……」と島人
は今でもその習慣を守っているのです。

二人の先覚者によ
って指導された島

戦前の八重山はマラリヤに悩まされ、廃村も出たくらいですが、この竹富島だ
けは西塘の教えを忠実に守ったために、蚊の発生もなく、したがってマラリヤが
発生しませんでした。

この西塘を敬慕して、島には「西塘御獄」がまつられています。御獄は拝所、
つまり神社です。こうした二人の先覚者に守られて、警察もいらぬ平和な、そ
して健康長寿の島が残されたのでした。



長命草タブナー

8 米どころで長寿村の理由

△先生の説はひっくり返った▽

米どころなのに長
生きの不思議

鳥取県の大山（たまたま）のふもとに西伯郡高麗村（こうらいむら）（今の大山町）があります。米どころな
のに長生きのようです。そのような例は今まで見たことがないので不思議に思い、
まず鳥取大学衛生学の村江通之教授のところに寄って

「高麗村というところが、県下でも長生きの人が多い土地なので、これから調
査にいくんです」
といったところ

「そうすると、先生の今まで発表してこられた説を変えなければなりません
ねエ」
「どういふことですか」

「あそこは鳥取県のなかでも有名な米どころですよ。そこに長生きの人が多い

すると、近藤先生の計算方式による長寿村の傾向は、いかなる計算方法をあてはめても、やはり長寿村であることに変わりはないのです。したがって（魚の切り身を含めて）肉食重視が長寿村になるのではなく、やはり先生の口述された長寿村への道こそが正しいことがよく理解されたのでした。

このことに重点をおいたのがこの「新版」であることご理解ください。

そして、先生のお話の内容は、昭和四十六年現在のお話ですが、長寿村・短命村は何が原因かという真理は当時も現在も変りないことを申しそえておきます。

平成三年（一九九二）二月十四日

萩原弘道

日本の長寿村・短命村

近藤 正一

1 平均寿命ではわからない……………	26
誰もしていなかった長生きの研究……………	26
必ずしも英雄的な長寿はいらぬ……………	29
三十六年間、九九〇カ町村を歩いて……………	30
重労働で可哀想な村は短命か……………	31
一升めしを伝統とする村は短命村……………	35
畑をもたず魚ばかり食べる漁村……………	36
大豆製品を毎日かかさぬ……………	40
果物は野菜のかわりをしない……………	44
少量でも毎日食べる習慣をつけよう……………	46
2 志摩の海女が長生きなわけ……………	48
働き者の志摩の海女……………	49
男を働かせない海女の神さま……………	50
食べたいお菓子をなせ食べぬ……………	53

嫌いな人參を食べる理由……………	55
3 塩焼を生業とした平家部落……………	57
魚をとらない約束で住みつく……………	58
落ちぶれても礼儀正しく……………	59
野菜畑をもたない漁民部落……………	61
4 岡山県公文村の謎をとく……………	65
女がつくつてくれたものを、残せません……………	65
婚礼の日から野良に出ようとした婿さん……………	68
女に教養をつけさせた開拓武士団……………	69
中学校より古かった高等女学校……………	71
5 男(女)を大切にする土地……………	73
男が野菜を食べると笑われる……………	73
娘の好ききらいにきびしい……………	75
北海道のニシン御殿……………	76
女を働かせない——野菜不足の村……………	78
6 米作りの部落をのぞいて長寿……………	80
全体が9%という沖永良部島の和泊町……………	80
7 八重山の長寿村・竹富島……………	85
八重山群島の食生活をみる……………	85
大豆をすすめた前我名釜多……………	87
野草「長生き草」を摘んで常食……………	90
8 米どころで長寿村の理由……………	93
先生の説はひっくり返った……………	93
配達証明つきの小包……………	97
藍産地だった米どころの長命村……………	98
南部海岸からくる海藻、干魚の行商……………	101
長生きしない藍の豪商たち……………	101
9 労働する女たちから……………	104
一寸二分の米を食べる輪島の海女……………	104
手をとって合って泣いた江差沖の女……………	106
豆腐だけで長生きする有芸村……………	110
10 大豆、にんじん、かぼちゃ……………	113

海幸と交換する西山大豆……………	113
鳴沢村で飲む六杯のみそ汁……………	114
かぼちゃを食べない西米良村の例……………	116
人参を食べる村食べない村……………	118
11 崖の上に畑をつくる漁村……………	121
山陰地方のある平家部落……………	121
北海道・歌棄 <small>うんすつ</small> も同じ条件……………	124
12 これからの日本人は長生きか……………	126
若死するハワイの日系二世、三世……………	126
13 私の生いたちと考え方……………	130
虚弱児童だった少年時代の願い……………	130
ゆっくり邦楽を楽しみながら……………	133
私の健康十則とは……………	134
船に強い理由をきかれて……………	136
14 結語……………	140

付帯調査と解説

萩原 弘道

15 沖永良部島・屋子女と与論島……………	147
近藤先生へのご報告……………	147
屋子女部落中山清元氏の一家……………	148
野菜がわりの野草のたぐい……………	151
この長寿部落の泣きどころは高血圧……………	156
塩分のとりすぎと漬けもの……………	158
観光の島、与論島の姿……………	159
糸満漁夫に売られた人たち……………	161
〔解説〕長寿村は幻想ではない……………	164
乱暴だった松崎学説……………	164
算定方式について……………	165
知名町・屋子女の調査……………	168
松崎方式は全国○・九二……………	172
やはり大宜味村は日本一の長寿郷……………	173
カギはカルシウムにもある……………	177