

三浦雄一郎 「人間は150歳まで生きられる」

「攻め」の健康があってもいい

環境問題のほかに、課題だと思っているのが、急速な高齢化社会です。日本はせっかく世界で一番の最先端高齢化社会になっているんだから、この高齢者たちにこれから、どうやって元気で活力を持って生きてもらうか。

高齢者が増えても、寝たきりだったり、介護が必要だったり、あるいは栄養補給や酸素補給に頼ったりして生きている状態なら、単に寿命が延びただけでしょう。そうじゃなくて、もう一段アクティブな「健康寿命」が大事なんじゃないかな。

守りの健康がある一方で、攻めの健康があってもいい。守るだけじゃ、どんどん年を取って年齢に負けていきますから。年を取っても富士山に登ってみようとか、マラソンを始めてみようとか、何かアクティブに運動する、行動する。

その点、僕の挑戦は同世代には分かりやすいと思います。

僕自身も病気をしたり、けがをしたりして、それを抱えて動いているから。だけどもなさん、病気をしたり、けがをしたりすると諦めちゃうんですね。「ああ、もう年だし、無理だ」って。けれど、高齢者だってまだまだ挑戦できるんです。

エベレストの山頂にたどり着くと、実年齢が20歳の登山家が、90歳くらいになったように感じると言われているんです。酸素は地上の3分の1くらいしかありませんから、どうしてもパフォーマンスが出ないんですね。20歳の若者が70歳加齢されるんだから、僕が80歳でエベレストに登ると、体感年齢は150歳くらいということでしょう。実際には20歳の登山家よりもっと歳を取っていますから、本当は200歳くらいなのかもしれない(笑)。ということは、逆に言うと、人間は150歳くらいまで生きられるのかなと思うんです。

90歳で4度目のエベレスト登頂に挑戦する

高齢化が進む日本にとって、100歳の「センチュリアン」が1つの節目になっていく。あと10年もすれば、60歳の還暦を2回祝う、120歳の「大還暦」がテーマになる時代が来ると思うんです。100歳になってもまだまだこれからだ、と。

高齢者はみんなそう思わなきゃいけないし、そうなれば、今度は個人も社会も、どうしなきゃいけないかが分かってくる。

つまり80歳というのは、人間がどんどん衰退する状態ではなく、100歳に向かってまだまだ挑戦していく年齢になる。僕の当面の目標は、85歳でチョーユーというヒマラヤの8200m地点からスキー滑降をすることです。それを達成したら、次は90歳でエベレストに4度目のトライをしたい。

僕の一番の欠点は心臓の不整脈なんです。スポーツをやっているうちは心臓が肥大して、これが高齢になると心臓が変形しちゃう。ただ、ノーベル賞を受賞した山中伸弥さんのiPS細胞とか、再生医療も随分進歩していますよね。心臓も今、実験中だそうです。

うまく技術を生かして、若返る心臓を作れる可能性が見えています。まだ、これから10年近くありますから、他力本願だけれど、再生医療の進化を期待しながら、90歳でエベレストに登頂できる可能性があるんじゃないかと思っています。

今もまだ休んでいますが、足にはそれぞれ1.4kgのウエイトを付けていますよ。

今晚(取材時の2014年11月18日)は、これから小泉(純一郎)さんと豊田章一郎さん、御手洗(富士夫)さんを含めた財界人のパーティーが夜にあるんです。いつも通り、これにも重りを付けて参加します。いつも、そうやってうろついているとみんなが寄ってきて、「今日は何キロ?」なんて聞かれたりして(笑)。

「63歳で余命3年と宣言された」

実は一旦、50代後半でもうリタイアだと思っていたんですね。仲間がみんな死んでいきましたから。植村直己や加藤保男、山田昇、長谷川恒男…。僕より若い、世界に誇る登山家や冒険家が、次から次へと死んでいった。

僕は運が良かっただけだとは思いますが、よく今まで助かったものだと感じて、60歳にリタイアしようと考えていた。

でもね、リタイアした途端に、典型的な怠け者になったんです。飲み過ぎや食べ過ぎで運動不足になってしまった。

すると63歳くらいの時に、寝ていて、気持ち悪いなと思った途端、心臓が何かにつかまれるように痛くなったんです。狭心症の発作でした。本当に危ない状態になって、病院で検査を受けたら「余命3年どころか、明日だって危ない」と言われたくらいです。

狭心症の発作以外に糖尿病も患っていたし、血圧も高く190ぐらい。人工透析も、もうすぐというぐらいで、本当に「余命3年」と宣言されてしまった。それで、思い切って足に重りを付けて、背中にザックを背負うようになったんですね。1年目はそれぞれ1kgずつ、2年目から3kgずつ、3年たって5kgずつ。最後には10kgずつ、合計で30kgを背負って歩くようになりました。こうしたメタバが完全に治って、膝の半月板損傷や腰の痛みも全部治っちゃった。

エベレストに登ってみたいという目標を立てた時、僕は走れなかったんです。だから苦し紛れに足に重りを付けてゆっくり歩き始めた。

例えば新幹線で大阪に行く場合は、(東京の)北参道にある事務所から東京駅までの約9kmの道のりを、片足5kgずつ、背中に25kgの重りを背負って歩いて行きます。ちょうど富士山に登ったのと同じくらいの運動量で、やっとの思いでふらふらしながら新幹線によじ登る。それで、トイレでびしょり汗をかいた洋服を全部着替えていくんです。

どん底の健康状態を克服してエベレストへ

実はこのトレーニングで大失敗したことがありました。心臓の手術を受けた2週間後にこのトレーニングをやったら、うっかり風邪をひいて熱が出て、心臓手術の前よりもっとひどくなってしまった。とうとう病院に担ぎ込まれて、全身麻酔で電気ショックをかけられて、ぎりぎりの手術をしたんです。

それがエベレストに向けて出発するちょうど1カ月くらい前でした。リハビリにはもう失敗できないし、ベースキャンプまで行くのに時間も無い。だから「今までのヒマラヤに登る常識を全部変えてやってみよう」と、1カ月かけてゆっくりと体調を整えていきました。普段通りの健康な80歳の体でエベレストに登るのはうんと楽だったんですが、そういうわけではなかったんですね。

70歳の時には狭心症発作を起こしていたし、75歳の時にはひどい不整脈を抱えていた。そして80歳の時には、やっとなんか良くなりかけたと思ったら、直前にまた手術を受けることになった。そのうえ76歳の時には大腿骨と骨盤を骨折しました。この時は、治っても車いすで生活できればいいだろうと言われて、さすがに再起不能だと思いました。もうエベレストに登るなという思いや色々な迷いはあったけれど、結局は怪我を治して、ようやく本番という時に、半年前にヒマラヤへ入って虫歯がひどくなって、それが引き金になって心臓の不整脈が悪化した。手術して不整脈が良くなりかけてきたのに、さきほど説明した東京駅で風邪をひいて、また再起不能かという状況になってしまった。1月15日に手術をして、3月に出発でしたから。つまりどんな挑戦でも、「そういうこれじゃなかったらいいのに」というどん底の状況に追い込まれながらやってきたわけです。僕自身は、こちらのほうが、意味があると思っています。

「いくつになっても諦めるな」

要するに、病気があっても、けがをしても、いくつになっても諦めるなということです。可能性はいくつも開けるんだ、と。

みんな80歳を過ぎると、病気をしたりけがをしたりすると、すぐ「ああ、俺はもうだめだ」って諦めるんです。僕だって再起不能だと言われる困難に直面したことは何度もあったけど、エベレストに登ろうという目標があったから頑張れた。国家でも企業でもそうなんですよ。夢や目標があるとチャレンジし続けます。人間だって同じでしょう。目標があれば、病気やけがも乗り越えられる。やっぱり人間、一番大事なものはイマジネーションです。想像力というか、1つの創造性。自分はどうありたいと思うこと。「エベレストの山頂に立ちたい、立ったらすごいだろうな」と強く思う。そうすると、その過程で何をしなきゃいけないかが見えてくるわけです。けがしたら治さなきゃいけないし、心臓がだめだったら手術してリハビリをする。あるいは、登り方を、今までと全然違う方法に変えてみるとか、それなりの工夫をする。

不可能を可能にする「3つの想像力」

つまり、あらゆるものの中に、3つの想像力があるわけです。イマジネーションとインスピレーション、それとイノベーション。

健康法の中にも当然、今までなかった方法があるだろうし、病気を治す方法にしても、病院の先生がこうだという方法だけじゃない手段もいっぱいあるんです。

僕は今だって心臓の冠動脈の65%が詰まっているんです。専門医の先生は「手術しなきゃ心臓が詰まって死ぬから、絶対にエベレスト登頂は許可しない」と言っていました。

でも65%が詰まっているということは、35%が通っているんだから、それでいこうと考えたんですね。そのうえで、血液をさらさらにする薬を処方してもらいました。

つまり、できる方法を探ればあるわけです。

僕の挑戦は、いろいろな人が喜んでくれているし、珍しがられてもいます。だからこれからも、挑戦を続けていきたいと思っていますね。まずは85歳でヒマラヤをスキー滑降すること。これに向けて挑戦していきたいですね。