



女性が働くといふ」と

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

160

平均寿命と健康寿命

日本の平均寿命が世界でもトップクラスである

ことは良く知られている。男性も80歳の大台に乗り、女性にいたっては86歳！（2014年）、世界1位の座を長く維持しているのはあっぱれであり、見事といつていい。

日本人の平均寿命が50歳に達したのは、昭和22年のことだから、この60年余りのうちに飛躍的に寿命が延びたことになる。これは驚異的な数字だと改めて思わずるを得ないだろう。日本の長寿化はそのスピードが他国よりも早いことに指摘されているが、社会保障がこの動きに追いついていけないのもさもありな

んといふ氣がする

ところが、この連載で
もたびたび取り上げてい
るようすに、特に日本では
寝たきり老人が多いのも
事実である。そこで、単
に死をエンドポイントと
した寿命だけを見るのでは
なく、介護を必要とする
点を当てようとWHOが
提言し、これを「健康寿
命」と名付けたのは20
00年のことであつた。

そこには、いくら平均
寿命が長いと自慢したと
ころで、寝たきりやそれ
に近い状態になり、人様
の手を煩わせる生活が長
く続くのはいかがなもの
か、との意向が働いてい
るのだろう。今や、平均

寿命よりも健康寿命を延ばすことに関心が集まるようになつたのだ。では、日本のそれは、というと、残念ながら、平均寿命に比べ健康寿命は9～12歳も短い。ということは、男女ともに死ぬ前のおよそ10年くらいは、自立した生活ができるていなかることにな

の動きが加速化するのも納得のいく話である。

今や、ネットで調べても、健康寿命を延ばすノウハウの話題には事欠かない。食事は魚や野菜を中心には、塩分は控えめにして腹八分目を守り、適度な運動を続け、もちろん喫煙はダメで、飲むなら赤ワイン；と、次々に有

差はほとんどなくなる。死ぬ直前まで自立した生活ができる、介護される期間は本当に短くてすむだろう。今や80歳前後で他界しても「まだ若いのに」と言われる始末。80年も生きれば大往生ではないか。その意識改革のためにも平均寿命を短くする政策転換が望ましい。

る。これはなかなか厳しい現実である。自分のことは自分でやりたい。排泄しかし食事や歩行しかり、である。それが難しくなつて、さらにその後10年も生きるというのはやはり辛いものがある。そこで、この10年をもう少し短くしよう、健康寿命をもつと延ばそう、と



平均寿命が世界一、そのうえ健康寿命もトップクラスを目指すのは至難の業。少々目標が高すぎはしないか。平均寿命と健康寿命の差を縮めたいと真剣に思うのなら、平均寿命を短くすればいいのである。例えば、平均寿命の目標を75歳くらいとすれば、健康寿命との

難しい指南が目につく。何のことはない、生活習慣病予防と同様のことがあれこれと並んでいるので、読むほうはなんだかひたすら窮屈な気分に陥ってしまう。そこで、あまのじやくの私としてはあえて提案したい。

かに実践可能なことばかり。
そう、楽しいことと美味
しいことは、おしなべて
健康にはよろしくないの
である。

そう、楽しいこと美味しいことは、おしなべて健康にはよろしくないのです。

イラスト・伊藤栄章