



ベストピア Bestopia

ベストピアは
小原靖夫の個人誌です

2013年6月号
第316号

健康寿命を考える

私は間もなく平均健康寿命を迎えます。真に、まことに有難く感謝であります。若い頃は、父が56歳で逝去しておりますので自分がその年齢を越えられるかどうか分からず生命保険にも入っていました。この年齢で外国へのひとり旅をしたり、銀座のアップルに通ったり、感性論哲学原理論を学んだり、ベートーヴェンの研究家の門を叩いたり、教会と地域社会に奉仕ができていることは唯々驚きであり、神のご恩寵を覚え感謝しております。

健康寿命とは健康で日常的に「介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間」とWHOで定義されています(2000年)

健康寿命に介護期間を加えたものが平均寿命になります。

日本の男子の健康寿命は72.3歳、女子は77.7歳でいずれも世界一です。

世界一になっている原因は戦死者、戦争負傷者がいないことが大きく貢献していると私は考えます。

日本でも厚労省の統計があります。2012年6月発表のものは、男子70.42歳

女子73.62歳となっています。WHOとの差は健康寿命の定義の違いです。

厚労省の定義は「自分が健康であると自覚している期間」と「日常生活動作が自立している期間」を健康寿命と考えているようです。従って若い時に入院等した場合は健康寿命が短くなります。

厚労省の資料から解りやすいところを引用します。

「65歳以降でみると、健康な期間の平均は11.1年、不健康な期間の平均は6.4年となる。平均余命は17.5年(あるので)その中で健康な期間の平均の割合は63%である」(この結論に至るまでに複雑な調査、分析があります)

これは平均余命との関係での記述で参考になります。

2011年厚労省調べによる平均余命を抜粋してみます。

	男子	女子	
65歳	18.69	23.66	平均寿命は男子79.44歳
70歳	14.93	19.31	女子85.90歳
75歳	11.43	15.16	男女差は 6.46歳
80歳	8.39	11.36	
85歳	5.96	8.07	
90歳	4.14	5.46	

72歳の平均余命は男子の場合は約13.5年、この期間で自立可能な年数は63%と推定(少し甘い)して8年となり、80歳迄は自立でき、5~6年間介護される期間があることとなります。この5~6年を零に近づけるにはどうあらねばならないかを個人も社会も考えるようになってきました。

然し、個々に与えられた命は予測不能でありまして、このような数字の遊びは慎まなければなりません。平均と言う概念は大きな母集団の中で統計的に成立つものです。試験で平均点を取ることは満点を取るより難しかった経験のように、平均に当てはまる人の確率は非常に少ないです。平均とは集団から導き出される美学であるが個には当てはまらないが個を支配するものかも知れません。

平均に支配されず、明日を思い煩うことなく、今日を精一杯生きるのが、幸いなる人生です。

PPKとメタボリックシンドローム

今日を精一杯生きて、介護の期間を最小限にしたい人々の願いからPPKという言葉が生まれたようです。個人の為にも、日本の社会保障制度の健全化の為にも介護保険を使わないように努力することは必要なことです。

そのために2005年にメタボと言う言葉も生まれました。メタボとは正確にはメタボリックシンドロームといいます

「糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した**内臓脂肪型肥満**が大きくかかわるものであることがわかってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)** といいます。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します」(引用 厚労省ホームページ)

このメタボは生活習慣病と関係が強調されていますように内臓疾患に注目していますがその予防の狙いもこめてロコモという言葉が2007年に日本臨床整形外科学会によって提唱されました。

ロコモティブシンドローム

メタボにならないためには運動が必要になりますが、運動器(身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称)が健全でなくてはなりません。運動器はそれぞれに連携して

おりどの一つが悪くても身体は動きません。運動器の障害によって要介護のリスクが高くなることをロコモティブシンドロームといいます。ロコモは国民病と言われ、変形性関節炎と骨粗しょう症に限っても推定患者数は4700万人（男子2100万人、女子2600万人）とのことです。（日本臨床整形外科学会ホームページ参照）

全国の整形外科病院では地域社会にロコモ予防対策の講演会を開く等の活動が盛んになっています。

健康寿命と介護予防を阻害する3大因子がメタボ、ロコモ、認知症です。

老人に必要な「きょうよう」と「きょういく」

ある日妻が元気な女性の集まりで話題になっていることの一つとして「老人が認知症にならないためには「きょうよう」と「きょういく」だと聞いてきました。

「きょうよう」とは教養ではなく「今日、用があること」、「きょういく」とは教育ではなく、「今日、行くところがあること」この二つがあると認知症のリスクは減少するとのことです。うまく言い当てているようで感心しました。自分も含め集団としての老人の教育、教養のレベルはどんどん低くなっていると危惧しています。反省しつつ低下しないよう特に自覚的な迷惑度を最小限にするよう努力しています。無自覚では限りない迷惑をばらまいて生きているのですから。

ロハスを思う

ここまで平均余命、健康寿命について考えているとき、ある事に気がつきました。

10年以上前に藤原直哉さんから教わったロハスという言葉です。

ロハスとはLifestyles Of Health And Sustainability の略語で定義は難しいですが、健康と環境（破壊がこれ以上進まないこと）を志向するライフスタイルです。

持続可能能力を環境破壊の進む現代文明の中において保とうという解釈もできます。具体的な内容はスローとエコに代表されます。便利さとスピードを求め続けた結果人間にはストレスが溜まりいろんな病の発症が増えています。全世界的な異常気象は人間による自然破壊が原因なのか神の摂理によるものか分かりませんが、両者な緊密に関係していると考えます

人に対してはスローを呼びかけ、環境に対してはエコで対処する生き方がロハスな生き方です。私の提案であるfrom 7 to 11 の考え方もロハスです。みんなが少しずつ便利さを返上する、過剰な美食を避けることでかなりメタボは減少するでしょう。営業時間の短縮でエネルギーは相当節約できることを私たちは経験してきたばかりです。

過剰な利便性の追求を中止し、そのエネルギーを人間性の内的方向に向けなければ、持続可能性は限りなく小さくなると考えます。人知の計り知れない創造主の力を仰ぎみる時が来たかも知れません。

空の鳥を、野の花を

「だから、言うておく。自分の命のことで何を食べようか何を飲もうかと、また自分の体のことで何を着ようかと思ひ悩むな。命は食べ物よりも大切であり、体は衣服よりも大切ではないか。

空の鳥をよく見なさい。種も蒔かず、刈り入れもせず、倉に納めもしない。だが、あなたがたの天の父は鳥を養ってくださる。あなたがたは、鳥よりも価値あるものではないか。

あなたがたのうちだれが、思ひ悩んだからといって、寿命をわずかでも延ばすことができようか。

なぜ、衣服のことで思ひ悩むのか。野の花がどのように育つのか、注意して見なさい。働きもせず、紡ぎもしない。

しかし、言うておく。栄華を極めたソロモンでさえ、この花の一つほどにも着飾ってはいなかった。

今日は生えていて、明日は炉に投げ込まれる野の草でさえ、神はこのように装ってくださる。まして、あなたがたにはなおさらのことではないか、信仰の薄い者たちよ。

だから、『何を食べようか』『何を飲もうか』『何を着ようか』と言って、思ひ悩むな。

それはみな、異邦人が切に求めているものだ。あなたがたの天の父は、これらのものがみなあなたがたに必要なことをご存じである。

何よりもまず、神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる。

だから、明日のことまで思ひ悩むな。明日のことは明日自らが思ひ悩む。その日の苦勞は、その日だけで十分である」（マタイによる福音書6章25節から34節）