

健康・老化・寿命

日本学術振興会 学術システム研究センター 相談役
 東京大学名誉教授 岐阜大学名誉教授 黒木登志夫

Health, Aging and Life Span

Toshio Kuroki

Japan Society for the Promotion of Science, Research Center for Science Systems

キーワード

寿命	life expectancy
健康寿命	healthy life expectancy
老化	aging
がん予防	cancer prevention

村上春樹の『ノルウェイの森』に、ボード体で書かれた一行がある。「死は生の対極としてではなく、その一部として存在している」。同じように、病気は健康の対極ではない。高血糖と低血糖、遺伝子変異と修復、感染と免疫など、危ういバランスの上で、健康はかろうじとどまっているに過ぎない。病気は健康の一部として、すでに存在しているのだ。病気の一つの悲しい結末である死も、健康のなかに内在している。その意味で、健康、老化、寿命は、それぞれ独立して存在しているのではない。健康は病気を内包し、若さは老いを内包し、寿命は死を内包している。本講演では、寿命と健康の問題について、医学的観点に加えて、歴史的視点、生態学的視点から、考えてみたい。

寿命

わが国の平均寿命が 50 歳を超えたのは、昭和 22 年のことである。それ以来、急速に寿命がのび、世界一の長寿国となった(図 1)。最近発表された 2010 年の日本人の平均寿命と健康寿命は次の通りである。

- 男性： 健康寿命 70.42 歳；平均寿命

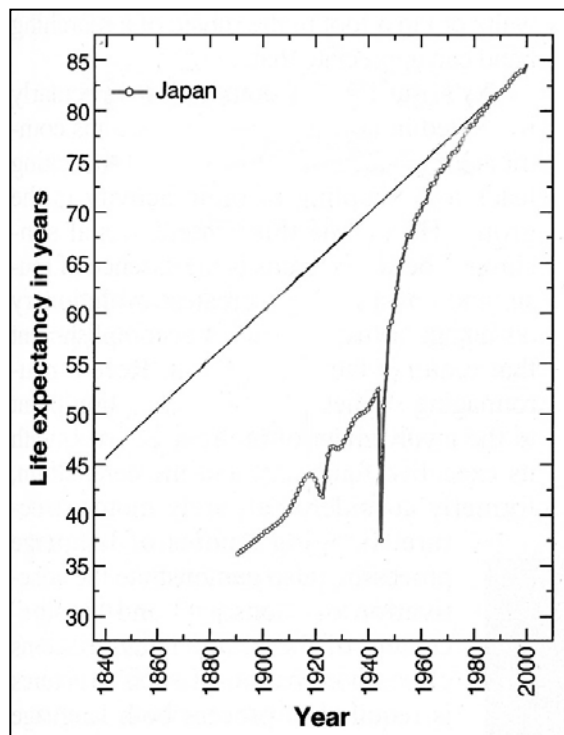


図 1: 1840 年から 160 年にわたる女性の平均寿命。

上の直線は、世界の最長寿国の平均寿命を結んだ線。その多くは、北欧、ニュージーランドなどである。日本の女性の平均寿命、戦後急速に伸び、1986 年には世界の最長寿国となった。男性でも同じようなグラフが得られている。

79.64 歳

- 女性： 健康寿命 **73.62** 歳；平均寿命 **86.39** 歳

健康寿命 (Health expectancy, Healthy life expectancy) とは、介護を必要せずに、自立した生活ができる生存期間のことである。平均寿命と健康寿命の差が、人の世話にならなければ生活できない期間ということになる。高齢化社会においては、健康寿命をいかにのばすかが大事である。

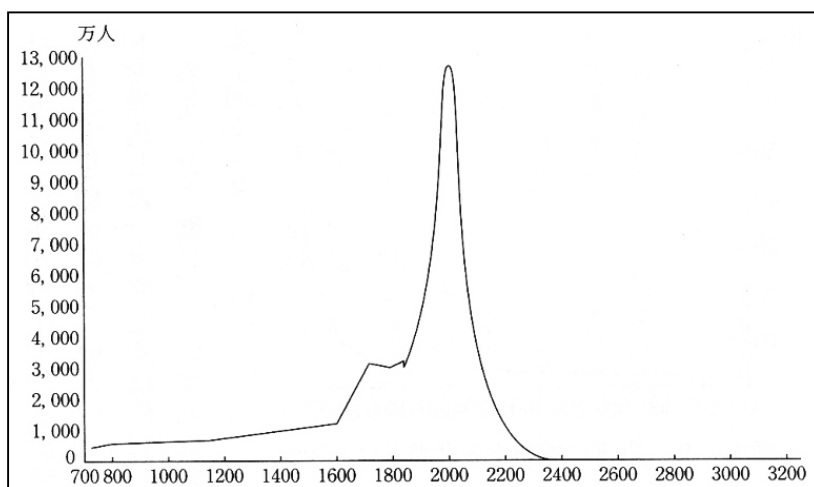


図 2: わが国の人口の推移。

このままの出生率が続くと、あと **1000** 年で日本人は絶滅する。

(国立人口問題・社会保障研究所ホームページより)

わが国は、超高齢化と同時に、超少子化の時代を迎えた。国立人口問題・社会保障研究所の分析によると、このままの出生率が続くと、これから **1000** 年後には、日本人は絶滅すると予測されている(図 2)。わが国の女性一人あたりの生涯出産率は、**1.39** まで回復したままである。わが国の将来を考えた場合、人口減少は、最大の政治課題である。

健康

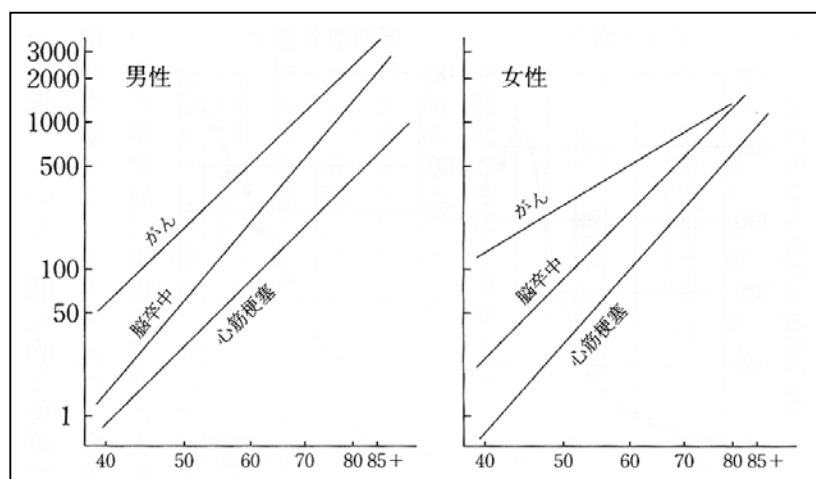
健康を維持する上で大切なのは、毎日の生活習慣である。がん、高血圧、心疾患、糖尿病などは、生活習慣を変えることによって予防できる。渋谷賢司教授(東大)らの最近の発表によると、男女ともワースト・スリーの生活習慣は喫煙、複合要因(高血圧+高血糖+肥満+高LDL)および高血圧である。運動不足も死亡原因に結びつく(男 **5** 位、女 **4** 位)。これらの生活習慣要素をもっている人は、**40** 歳の時に

は元気でも、**60** 歳から **75** 歳の間に死亡するリスクが相当高くなる。

私は岐阜大学長の時、全国に先駆けて、キャンパス全面禁煙を宣言した。その結果、学生の喫煙率は、大きく低下した。

健康を維持する上で生活習慣の改善とともに大事なものは、健康診断を定期的に受けること

図 3: がん、脳卒中、心筋梗塞による年齢別死亡率。女性のがんを除き、同じ角度で両対数グラフ上で直線的に増加する。



である。がん、心筋梗塞、脳卒中について年齢別の死亡率は、両対数グラフ上で直線を示す。べき乗則 (**Power law**) の数式から計算すると、男女とも、**3** 疾患による死亡リスクは毎年**9-12%**年上昇することが分かる(図 **3**)。今健康であろうとなかろうと、毎年定期的に健康診断を受けることがいかに重要であるか理解できよう。

詳しくは、下記を参考にして欲しい。

黒木登志夫『健康・老化・寿命一人といのちの文化誌』中公新書 **2007**