

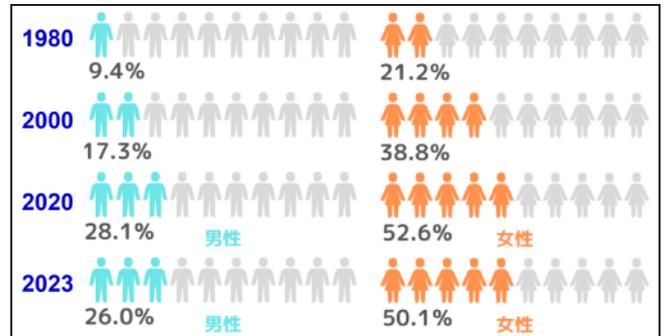
Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 226

〈我が国で 寿命の延伸 どう対応?〉

平均寿命が男性81.09年、女性87.14年になった(2024年発表、厚生労働省)。3年ぶりに若干伸びたのは、昨年新型コロナウイルス感染症による死者数の減少のためとされる。40年前(1983)と比較すると、男性6.89年、女性7.36年の延伸がみられた。

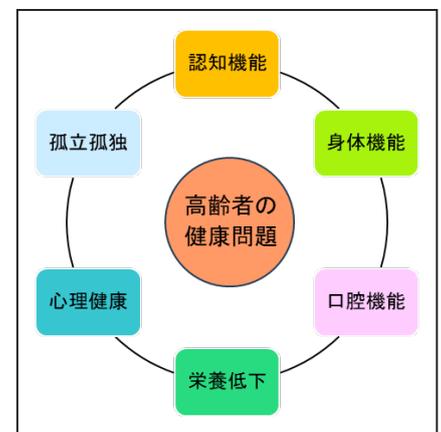
〈良き時代 卒寿に至る 人多し〉

ここで重要なポイントは、90歳を迎える人の割合だ(図1)。90歳を「卒寿」と呼ぶのは、「卒」の略字「卒」=「九+十」になるため。その割合は男性26.0%、女性50.1%と、おおむね男性では4人に1人、女性で2人に1人となる。9月1日には厚生労働省から発表があり、わが国で100歳以上の高齢者は95,119人と過去最多を記録した。内訳は女性が88%を占め、百寿者(centenarian)と呼ばれている。



〈より重要 健康寿命 延伸を〉

単に長い寿命を目指すのではなく、各個人における生活の質が充実した健康寿命(Quality of Life)を伸ばしたい。実際には男性で8年、女性で12年も短いのが現実である。高齢者の健康問題に対して、携わる人々の医療的・心理的・社会的にも円滑な対応が求められる(図2)。



〈将来は 寿命の短縮 あり得るか?〉

日本の平均寿命は世界の中でトップクラスに位置する。過去60年で、どれほど平均寿命が伸びたのだろうか。諸外国の国々と比較してみたい(図3)。

この中で、特徴的な点にお気づきだろうか? 大国の米国(US)は1990年代から延伸が急に鈍り、2010年代から逆に短縮へ。主な原因はメタボリック症候群で、肥満+3高(高血圧、高血糖、高脂血症)により、動脈硬化が進む。脳、心、足の血管が詰まってしまう。

肥満+過体重の人口比の推移で、米国、英国は驚くべき肥満率だ(図4)。日本は現在大丈夫の様子だが、数十年後には、寿命が短縮化するかもしれない。あなたは、このような予想される問題をどのように受け止めるだろうか?

(板東浩、医学博士、糖尿病専門医)

