

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報が、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で少しでも参考になれば幸いです。取り上げてもらいたい話題の提供も歓迎します。



理学療法士  
**福嶋 篤**  
●特定非営利活動法人HPT訪問看護  
ステーション ボットこころに勤務  
●認定理学療法士(介護予防)  
●主に訪問リハビリテーションや  
地域の介護予防に関する活動に  
従事している

### 第五回 平均寿命と健康寿命について

#### ●日本人の寿命

現在最新の簡易生命表(厚生労働省)のデータによると、平成23年度の日本人の平均寿命は男性で79・4歳、女性で85・9歳でした。これまで毎年のように平均寿命が延びてきていたところ、今回は珍しく前年度を下回ったようです。ちなみに平成22年度に比べて、男性は0・1年、女性は0・4年下回ったとのこと。しかし、長期的にみると日本人の平均寿命は徐々に延びてきている傾向にあります。

延びたというニュースを目にすると、なんだか自分の寿命が延びたような気になりませんか？ そもそも平均寿命ってなんだろう、という方がほとんどではないでしょうか。

#### ●平均寿命“知ってます”も？

(表)をご覧ください。これは日本人の平均寿命を年代別に示したものです。この表からは日本人の平均寿命がどんどん長くなっているということがわかります。新聞やテレビでも「日本人の平均寿命が前年を〇年上回りました」というニュースをよく目にします。今回示した表や平均寿命が

	男性(歳)	女性(歳)
明治(24-31)	42.8	44.3
大正(10-14)	42.1	43.2
昭和10年	46.9	49.6
昭和22年	50.1	54.0
昭和40年	67.7	72.9
平成12年	77.7	84.6
平成22年	79.6	86.4

(表)：年代別の日本人の平均寿命

実際には長生きされている方は当然ですが平均値を上回っています。昔ですと、現代ほど食

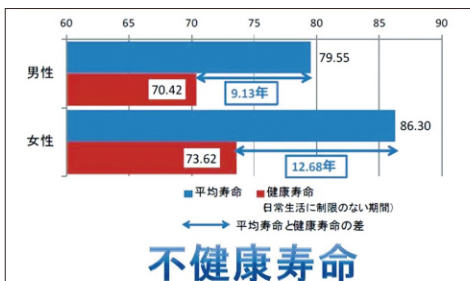
環境や衛生環境が整っていないことがさまざまな背景も影響して、平均寿命が短かったと考えられます。

#### ●健康寿命と不健康寿命

ちよつと複雑な説明でしたが、平均寿命についてご理解いただけましたでしょうか。次は健康寿命についてお話しさせていただきます。

健康寿命とはWHO(世界保健機関)が2000年に初めて公表したもので、「日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間のこと」とされます。我々の生きていられる時間(平均寿命)が長くなっても、元気でイキイキと過ごすことができる期間(健康寿命)が短ければ嬉しくありませんよね。ただ長生きするのではなく、“元気で長生き”が誰しも抱く理想だと思います。昨今、この健康寿命が注目を集めており、国民の健康増進を推進する基本的方針である健康日本21(厚生労働省)の中でも「健康寿命の延伸」は目的の1つとなっています。

(図)をご覧ください。この図は平均寿命と健康寿命を



(図)：“平均寿命と健康寿命の差”=“不健康寿命”(厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究(2010)」より引用)

男女別に示してあります。この図で平均寿命と健康寿命の期間に差があることが確認できると思います。この平均寿命と健康寿命の差は、男性で9・13年、女性で12・68年とされていますが、これは介護を必要とする期間、つまり「寝たきりとなって過ごす期間」となります。この期間は、元気でイキイ

キと過ごすことができず期間「健康寿命」に対して、介護が必要となり寝たきりで過ごす期間「不健康寿命」と呼ばれています。

#### ●健康寿命を延ばすために

日本人の寿命がどんどんと延びてきて、高齢期の時間が多くなっています。誰だっ

では、介護予防とは具体的にどういったことで、何をすると良いのでしょうか。介護予防の内容については次回以降で説明したいと思

いかがでしたでしょうか。今回はやや複雑な内容に感じられたかもしれませんが、ですが、これからの時代は「長生きする」だけでなく、「元気で長生き」といったように、量だけでなく質が問われる時代となっています。できるだけ元気で長生きするために、今回は「健康寿命の延伸と介護予防」をテーマにお話しします。次回をお楽しみに。