

## 編集室

## 健康寿命

私の診療所には多くの高齢者が来院されます。その中のお一人で、100歳を超える女性がおられ、2週間ごとに杖もつかず一人で歩いて来られていました。腰が痛いと言いながらも、「他人の世話にならず、一人で何でもできるのがいいです」と話され、息子さん夫婦と同居されていましたが、毎日、元気に自宅周囲の草取りをされていたようです。ある日、急に動けなくなったと家族から連絡があり、往診し脳血管疾患で入院となりましたが、1ヵ月も経たないうちに他界されました。

「健康寿命」は2000年にWHOが提唱した概念で、健康上の問題で介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を制限されることなく過ごせる期間としており、日本では3年に1度国民生活基礎調査から算出されています。厚生労働省によると、「健康寿命」が2016年には男性72.16歳、女性74.79歳と、2013年に比べ男性が0.95歳、女性は0.58歳と伸びており、国は2040年までに男女とも3年以上伸ばす計画を掲げています。平均寿命と健康寿命の差が介護などの必要となる期間であり、この差を縮め、健康寿命を延ばすことが社会保障費を抑制するとともに、高齢者の社会参加の時間が増えることにつながるのです。かつて、広島県医師会では、運動などによりできるだけ健康を保持し、介護が必要な長患いはしないことを目指して、「ピンピンコロリ」を主題に地域住民に啓蒙していた時期があ

りました。この活動はいつの間にか途切れてしまいましたが、今考えると、継続が必要であったように思います。

私の周りには元気に働いている高齢者がたくさんおられます。山仕事や、農業に携わる人、営業で全国を飛び回る人など多種多様です。2017年日本老年医学会「高齢者に対する定義検討ワーキンググループ報告書」の中で、「65～74歳では心身の健康が保たれており、活発な社会活動が可能な人が大多数を占めていることや、各種の意識調査で従来の65歳以上を高齢者とすることに否定的な意見が強くなっている」と、記されています。平均年齢が伸びる中、今後、現在定義されている高齢者人口を支える生産年齢人口は減少し、負担が大きくなるといわれています。加齢による「フレイル」の対策や認知症の予防などがさらに進めば、高齢者が高齢者を支える社会が来るのかもしれない。

私も高齢者の一人ですが、家族からは、「元気なら死ぬまで働けるよね」と言われ、心の中では「いったい、いつまで仕事をすればいいんだ」と思いながら、返事に窮してしまいます。冒頭に紹介した女性のような人生は送れそうもありませんが、できるだけ長く元気に仕事ができる「ピンピンコロリ」は、一つの理想のような気がします。

(吉川 正哉)

## 広島県医師会速報 2020年(令和2年)7月15日

- 発行所／一般社団法人 広島県医師会 〒732-0057 広島市東区二葉の里三丁目2番3号 TEL:082-568-1511 FAX:082-568-2112  
広島県医師会HP <http://www.hiroshima.med.or.jp/> E-mail:kouhou@hiroshima.med.or.jp
- 編集者／広島県医師会長 松村 誠
- 印刷所／レタープレス株式会社 〒739-1752 広島市安佐北区上深川町809番地の5 TEL:082-844-7500 FAX:082-844-7800