



いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

1. 平均寿命と健康寿命

ニュースなどで「日本が超高齢化社会を迎えている」という話題をよく耳にされると思います。

高齢化の目安である日本人の平均寿命は、2018年で男性が81歳、女性が87歳と男女とも過去最高になったことが発表されました。医療の進歩や生活環境の改善により、30年前と比べて男女ともに5歳ずつ寿命が延びたことになりました。このままいくと、40年後には男性が85歳、女性が91歳という「超高齢化社会」を迎えると予測されています。

また人口に対する高齢者の割合も年々増え続けています。2018年は65歳以上の高齢者人口は約3600万人で総人口比の28%を占めるまでになりました。つまり日本人の3人に1人は高齢者ということになります。

しかし「65歳以上の高齢者」といっても人によって活動性はさまざまです。30年前とは違い、今は65歳を超えても元気に仕事をされている方、趣味やスポーツを積極的に楽しんでいる方がたくさんいらっしゃいます。「平均寿命」だ

けでなく、元気で人生を楽しむ時間が増えたのであれば素晴らしいことです。この「元気で人生を楽しむ時間」つまり「介護を必要とせず自立した生活」を送ることができる期間を「健康寿命」といいます。しかし残念ながら平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性では約12年の差があります。この差、すなわち長生きでも自立できず介護が必要な期間があることが大きな社会問題となっています。

この健康寿命を延ばすことが、私たちが高齢期を快適に安心して暮らせる社会を作り、増え続ける医療や介護にかかる費用を減らすことにもつながっていくのです。

その健康寿命に最も影響を与えているのは体の病気や認知症だけではなく「ロコモーティブ症候群（ロコモ）」という状態で、最近非常に注目されてきています。

今回はこの「ロコモーティブ症候群」について、詳しく説明していきます。

岩手医科大学附属病院
整形外科

田島吾郎