

# 健康寿命 90年

迫り来る超高齢社会。寝たきり、介護、医療費……。

**でも、暗い話ばかりじゃないんです！**

平均寿命90歳が視野に入ったいま、  
日本人が知るべき事実がこの一冊に！！

## はじめに

「超高齢社会」「福祉・医療費の増大」「寝たきり・介護」……。日本の近未来はなんだか暗いイメージで語られることが多いですが、実際のところ、どうなのでしょう？

あなたはどれだけ具体的に高齢社会を思い浮かべることができますか？

たしかに若いときほど無理はきかないし、無茶もできなくなるけれど、年を取っても意外と充実した楽しい生活が待っているかもしれません。

知らないうちはコワイけれど、わかってしまえばあとは発想の転換次第。あなたの考え方ひとつでどんどん未来は明るくなります。

まずは、日本の高齢化と高齢者の現実の姿を知ってください。

そんな想いで、この本はつくられました。どうぞお気楽な気持ちでページをめくってみてください。

……。あなたの明日が、みえてきましたか？

平均寿命のハナシ

Question.



この女性は何歳でしょう？

Answer.

(年齢は取材時)

103歳

～ 100 歳を超えてなおかつ元気って、

スゴくないですか？

どんな風に暮らしてきたのでしょうか？

なるようにしかならないよ！

## 守屋タメさんの場合

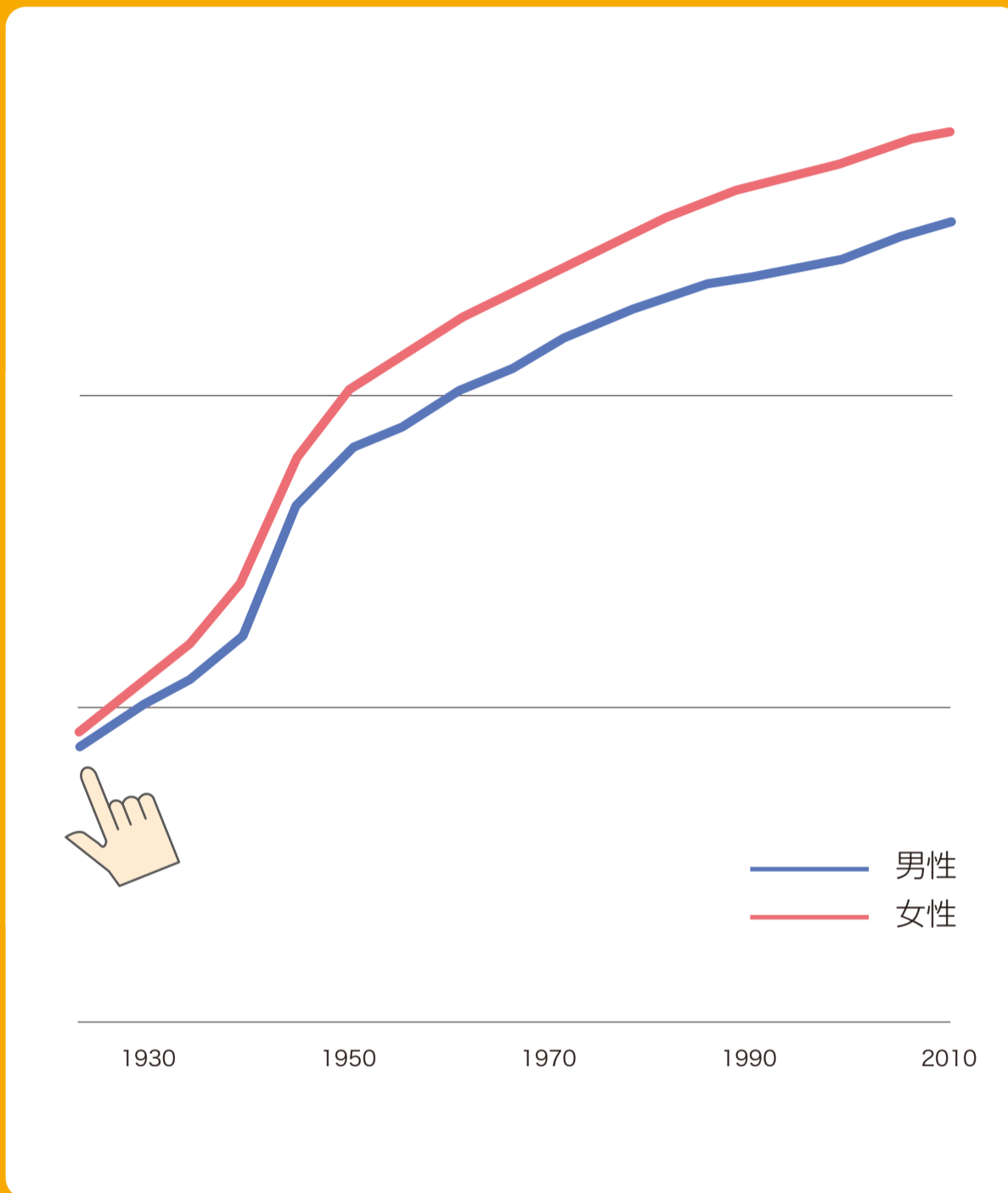
守屋タメさん(103歳)は、ライト兄弟が人類史上初の有人動力飛行に成功した1年後、1904年に生まれました。日本では日露戦争の頃です。

101歳まで台所を守り、娘の朝食も作ってきました。「本を買うといえは料理本！」……というほど料理が好きで、タメさんの煮込み料理が守屋家のお袋の味です。

101歳の時、乳ガンの手術を受けたことで、朝食作りは娘にバトンタッチしましたが、103歳になっても2階の自室と1階のリビングを往復して、家族との会話や趣味のパッチワークなどを楽しみながら一日を過ごしています。

「大丈夫だよ！なるようにしかならないよ！」が口癖で、人生のなかでは、九死に一生を得るようなできごとや、筆舌に尽くしがたい苦労もされたようですが、今はとっても幸せだそうです。

# Question.



タメさんが生まれたころ、  
日本の平均寿命は  
何歳くらいだったのでしょうか？

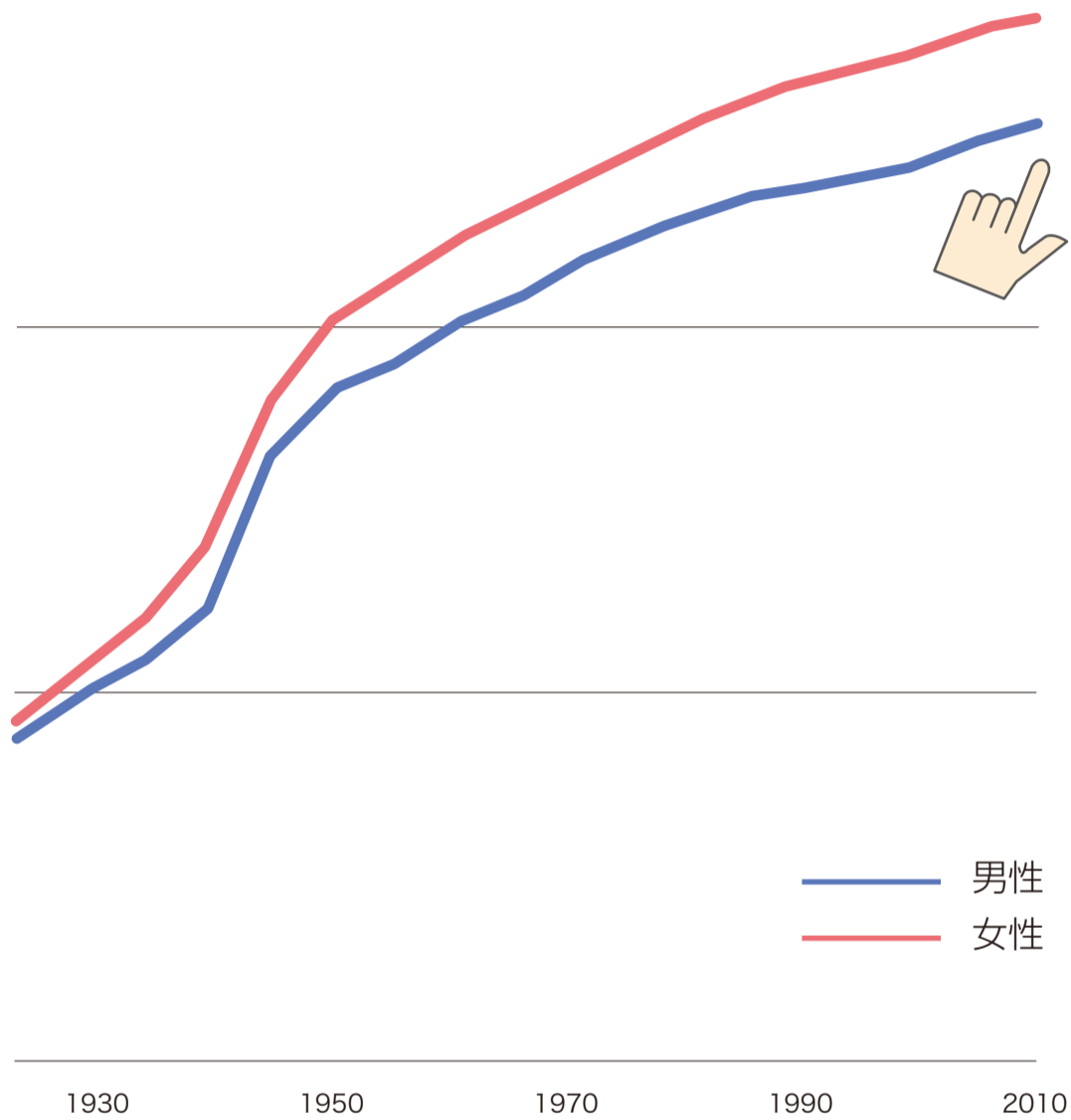
Answer.

約45歳

19世紀末から20世紀初頭（1899～1903年）の  
日本の平均寿命は、  
男性が44.0歳、女性が44.9歳だったそうです。  
本当に「人生50年」だったんですね。  
ビックリ！



# Question.



では、2010年の  
日本人の平均寿命は  
何歳になったでしょう？

Answer.

79.6 男性  
歳

86.4 女性  
歳

ずいぶんと平均寿命が延びましたね。

この100年間での延びは、  
過去2000年間での延びを上まわるとか！

- ・ 縄文時代の平均寿命：約15歳
- ・ 明治時代末期：約43歳

人類の悲願であった長寿を実現したのだから、  
有効に使わなくてはソン！

スラッとした姿勢で



長谷川仙吉さん（100歳）の場合

長谷川仙吉さんは、横浜市神奈川区生まれ。当時そこは、手こぎ船を使ってエビ、シャコ、イワシ等をとる漁師町で、子供の頃は、よく海で泳いだそうです。

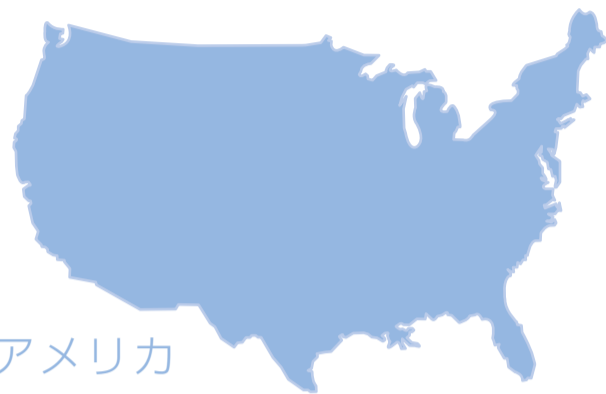
14歳から造船所で働きはじめ、日露戦争で活躍した軍艦を改造した練習艦「春日」に乗って全国をまわりました。太平洋戦争では、大空襲で家族ともども焼け出されたりもしました。

55歳の定年まで旋盤工として造船業に従事した仙吉さん。仕事の腕はいいけれど、人付き合いは苦手。いつも苦虫を噛み潰したような顔をしていたとか。

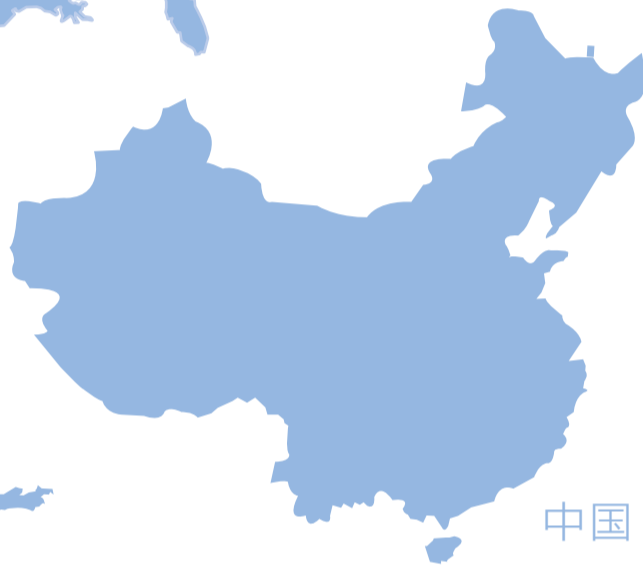
ところが、最近、デイサービスを利用するようになって変わり、「笑顔や会話が絶えなくなった」と家族は不思議がっています。

お洒落好きで、今日のコーディネートポイントは「赤いシャツ」。猫背にならないよう、スラッとした姿勢でいられるよう、いつも気をつけています。

# Question.



アメリカ



中国



アフガニスタン



インド

上の国々を、  
平均寿命の長い順に並べると  
どうなるでしょう？

# Answer.

アメリカ  
(38位)

78.2歳

中国  
(80位)

73.0歳

インド  
(139位)

64.7歳

アフガニスタン  
(188位)

43.8歳

(Life expectancy at birth United Nations 2005-2010)

アメリカが78.2歳とトップ！

でも世界のなかで順位をつけると(カッコ内の数字)、38位。

先進国としては、意外とふるわない。

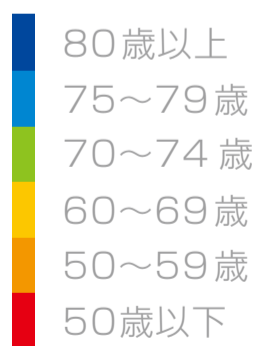
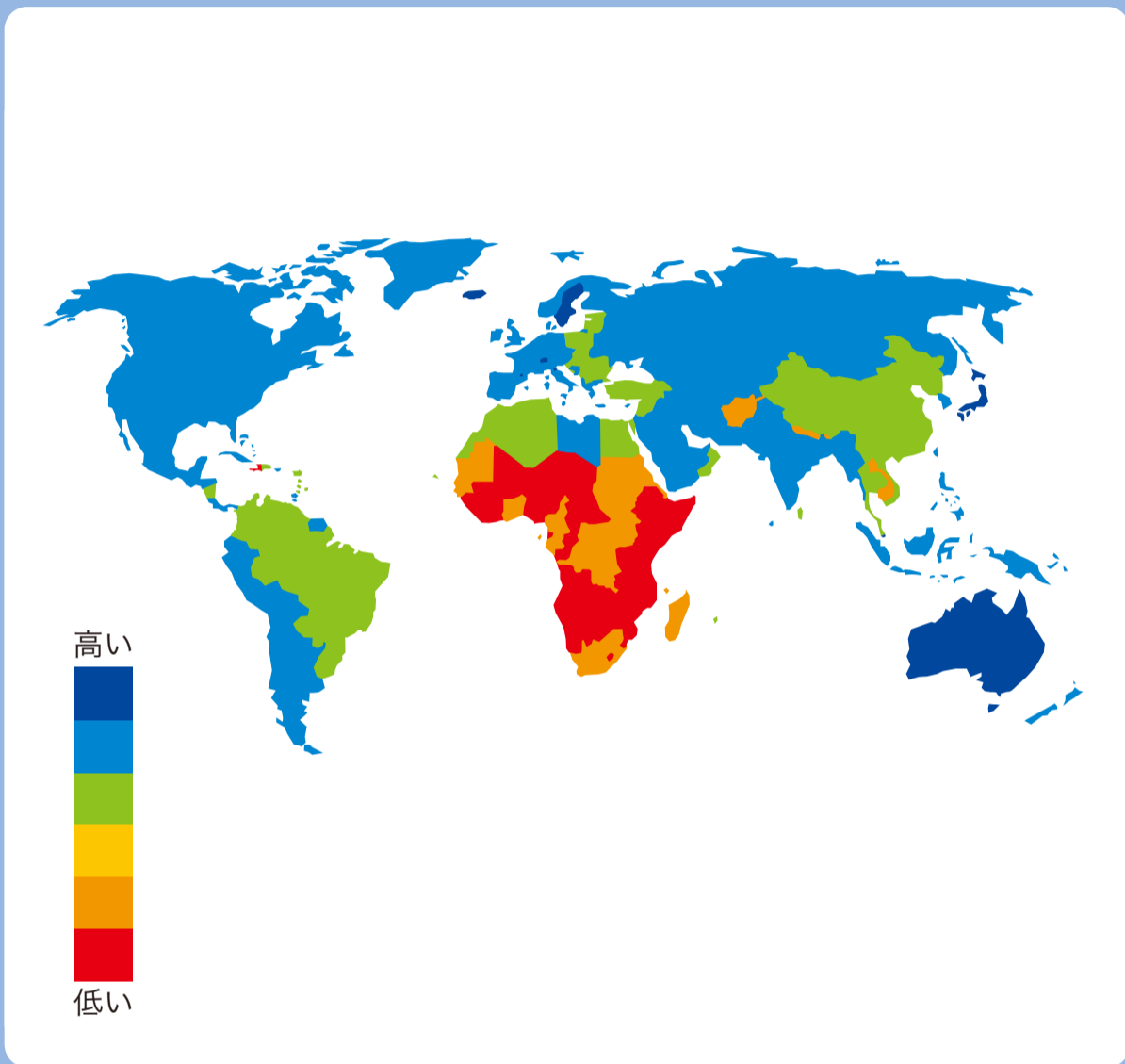
ちなみにトップは日本の82.6歳。そして香港(82.2歳)、

アイスランド(81.8歳)、スイス(81.7歳)と続きます。

いっぽう、紛争が続くアフガニスタンの平均寿命は、

わずか43.8歳。やはり平和は尊いものです。

# 世界の平均寿命



## ふたつの世界一！

### 日本の平均寿命が延びたワケ

日本は戦後、平和と経済の繁栄によって社会が安定するとともに、インフラが整備されました。それに伴い、公衆衛生が向上し、医学・薬学が進歩し、公的医療保険制度など社会保障制度の整備と充実が進みました。

国民皆保険である医療保険制度のおかげで、保険証1枚があれば、いつでも自分の行きたい医療機関へ行き、誰もが同じレベルの医療を少ない負担で受けることができるようになったのです。

このような国全体による努力の結果、若いときに命を落とすリスクが減少し、多くの人々が健康で長生きできるようになったため、平均寿命が延びてきたのです。

日本の平均寿命は、1960年代後半には欧米諸国と同程度でしたが、1980年代には男女とも世界一のレベルに達しました。

さらに、「健康寿命」（健康で自立して暮らせる期間）においても、日本は男性72.4歳、女性75.0歳で世界第1位となっています。



人口ピラミッドのハナシ

80人中3人が!?



吉田サタさん(100歳)の場合

吉田サタさんは桶屋を営む家に生まれました。幼い頃から苦労したので、小学生の時には、「女も働かなければいけない」と考えていたそうです。

昭和36年、53歳のときに幼稚園を始めました。最初の24人が入園して以来、二世代続けての卒園生もいて、これまでに2000人以上を送り出しました。卒園記念に「お手伝いが上手い」「泣いてる友達を慰めた」「鼓笛隊の指揮が上手い」など、園児の手形に良いところを書き添えた色紙を渡しています。子供たちの長所を見つけて褒めて伸ばすのが楽しみだといいます。

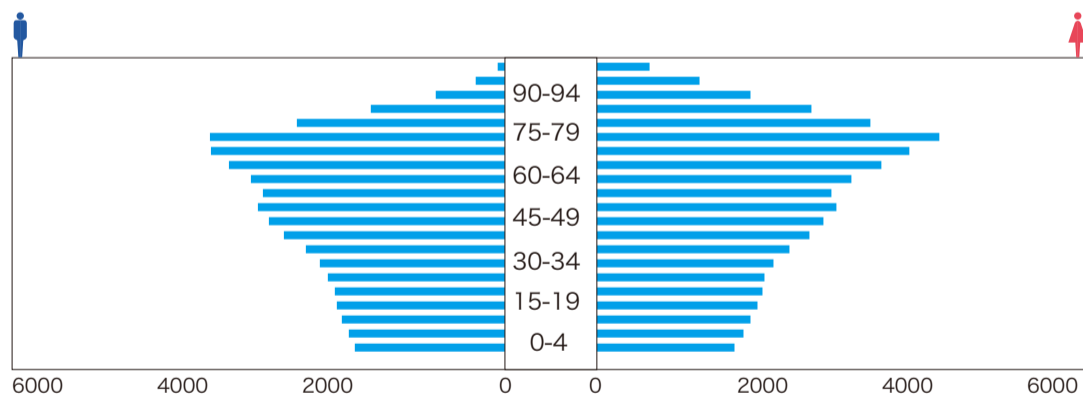
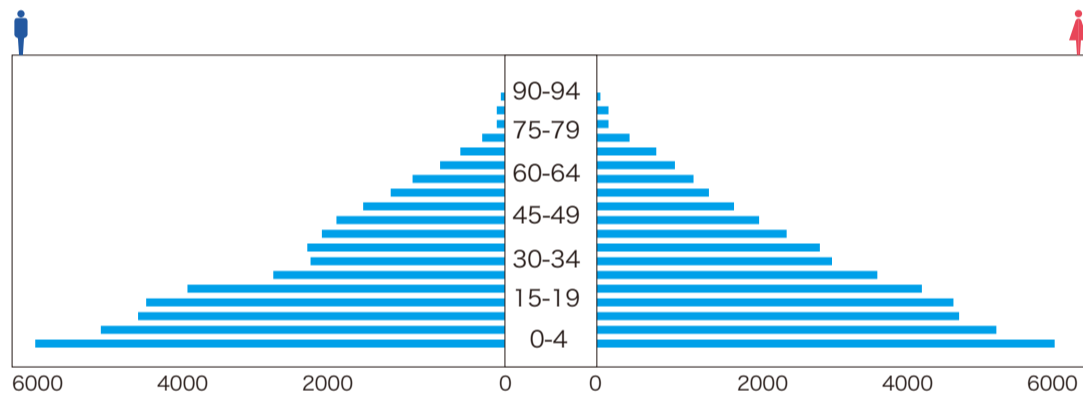
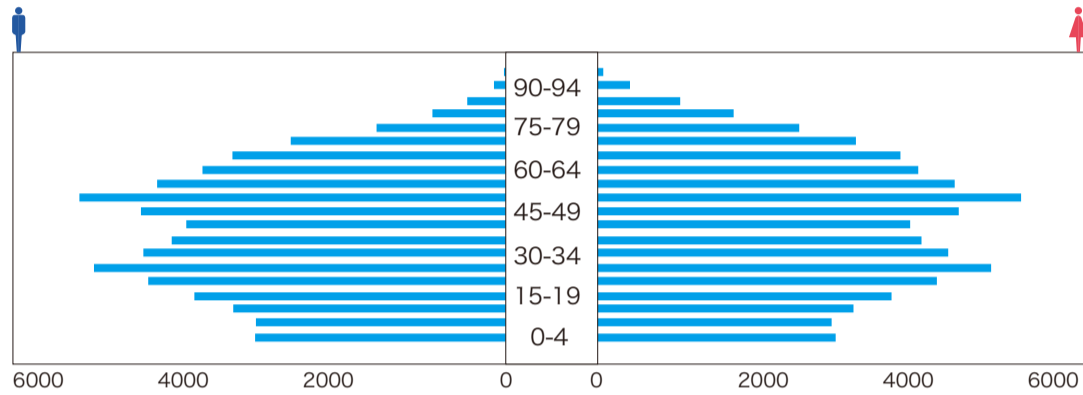
「太陽のようなおばあちゃん」とは家族の印象。「明るくておおらかで温かい。世の中は自分中心に回っている」このふたつの意味を込めてだそうです。自分のペースで暮らし、終わったことは仕方がないとすぐ忘れるようです。

サタさんは、今も6クラス定員120人の幼稚園の経営者として忙しい毎日を送っていて、最近、もっと元気になるため「太極拳をやりたいな」と思っています。また、師範学校の同級生80人中3人が100歳を超えているのを知って、ビックリしたそうです。

# Question.

## 人口ピラミッド・クイズ！

1950年 2000年 2050年

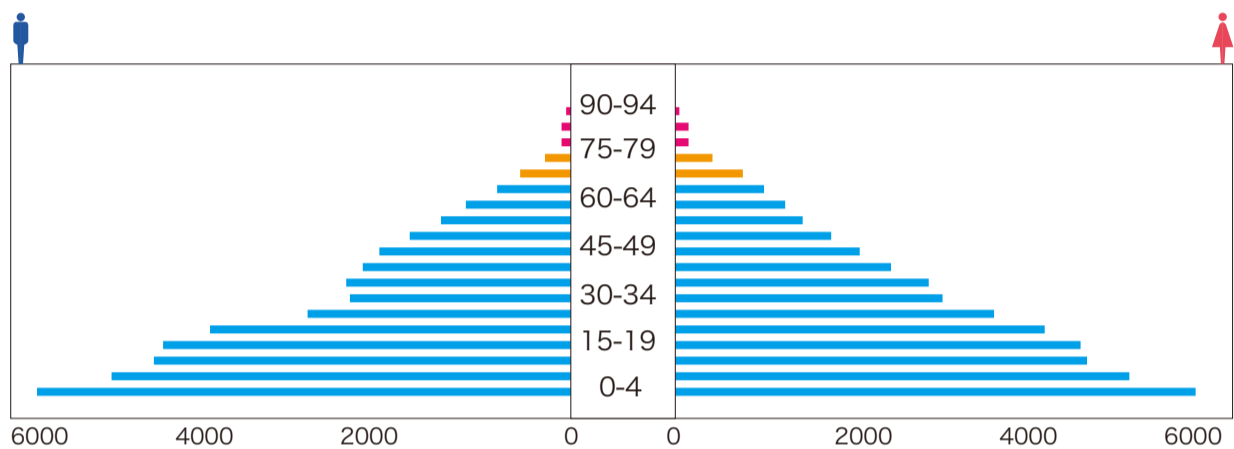


3つの人口ピラミッドはそれぞれ、  
日本のどの時代のものでしょうか？

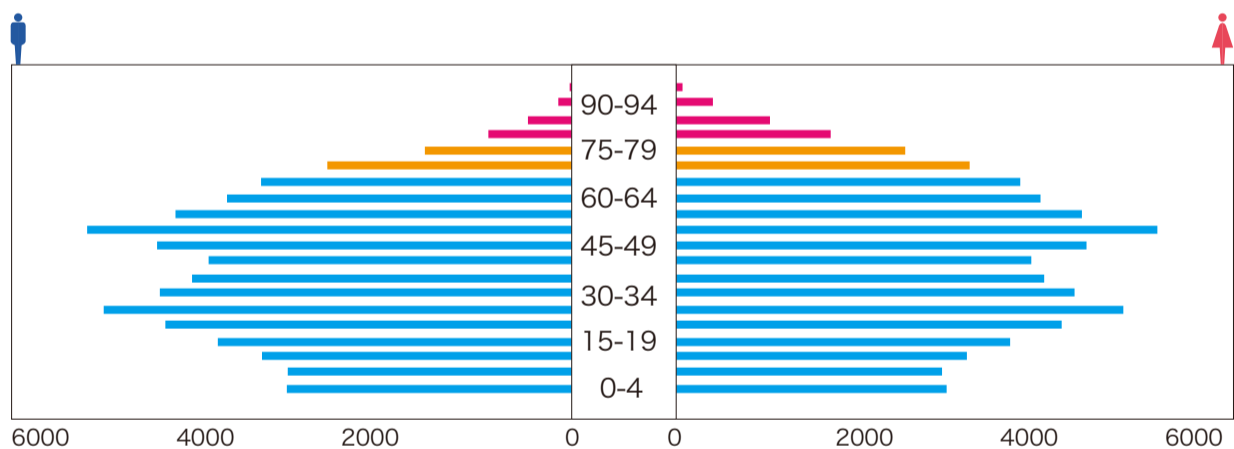
Answer.

# 40年後の日本

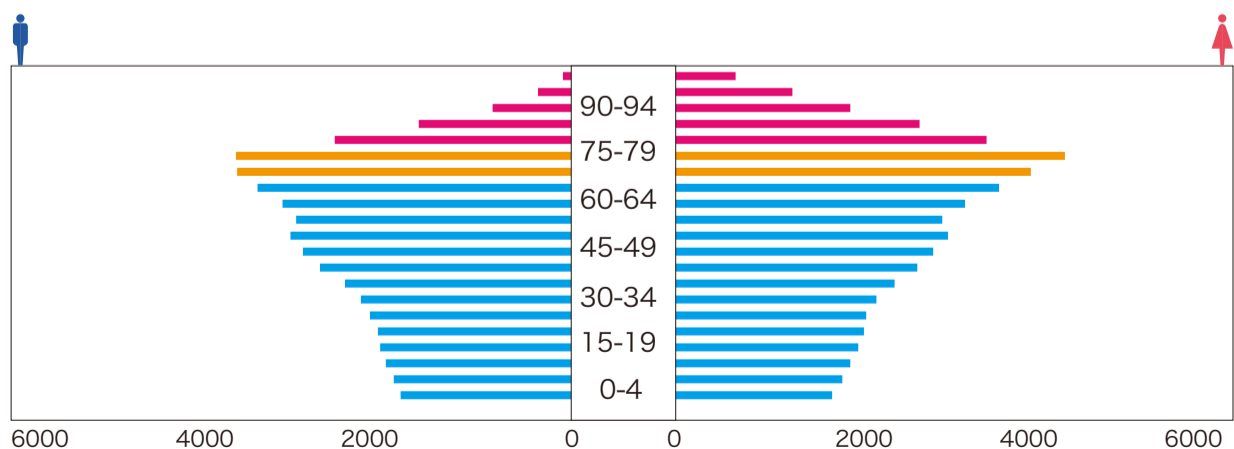
日本の年齢構成が、  
劇的に変わっているのがわかります。



「約60年前(1950年)」

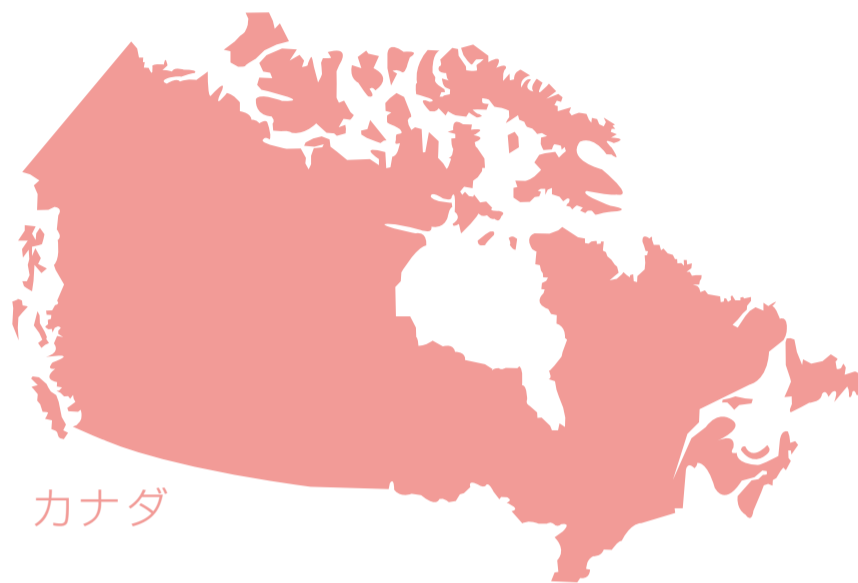


「約10年前(2000年)」

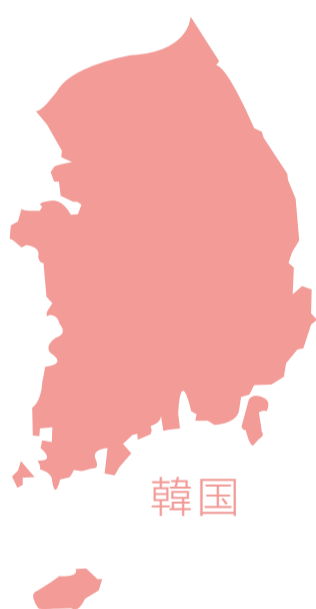


「約40年後(2050年)」

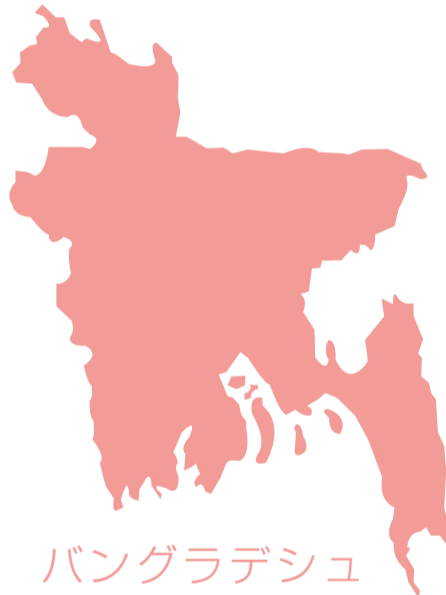
# Question.



カナダ



韓国



バングラデシュ

日本の65歳以上の人口と、  
だいたい同じ人口の国を  
選んでください。

Answer.



カナダ

日本の65歳以上の方の人口は、  
約2944万人。  
カナダの人口は、  
約3400万人（いずれも2010年）。



同様に、日本の80歳以上の人口は826万人。

なんとスウェーデンの総人口

925万人にほぼ等しいんです！



## 人口ピラミッドと国の年齢

ちなみに日本史でいうと、現代の65歳以上の人の数は江戸時代の日本の総人口、80歳以上は奈良時代のそれと近いのだとか。

皆が長生きできるようになったため、日本の人口構造が大きく変化したことがわかりましたね。

では人口構造の視点から「国の年齢」を見てみると……。

各国の年齢中央値(平均年齢)は、日本やフランスは40歳代、アメリカと中国は30歳代、インドは25歳！

改めて、日本やフランスは「日本酒やワインが似合う大人」。アメリカや中国は「元気な働き盛り」。インドは「まだまだこれからの若者」であることが理解できます。

人間も、40代になると基礎体力や瞬発力は落ちてきますが、それを補う知恵や見識がついてきます。そして、自分の経験を生かして後輩を育てる役割を担うようになります。

成熟した大人の国日本は、これからの国際社会でどのような役割を果たすことになるのでしょうか。

健康のハナシ

パソコンはボケ防止にも!?



竹田幸吉さん(100歳)の場合

竹田幸吉さんは、広島県出身。漁師だった父親は、幸吉さんが1歳になる前に亡くなりました。

昭和4年、23歳のときに結婚。翌年、東京に出て、当時は珍しかった自動車の免許を取得。横浜でタクシーの運転手になりました。東京が「円タク」（東京周辺なら1円の均一運賃）、横浜は「50銭タクシー」の時代です。

当時、横浜の赤レンガ倉庫の埠頭は、アメリカ航路の発着地だったので、乗客には、外国人も多かったとか。

数年前からパソコンも始めました。ボケの防止になり、社会の動きを知ることでもでき、「やってみると面白い」そうです。

## 竹田さんの健康管理

若いころは、体が弱いにもかかわらず大酒飲み。タバコも1日60本も吸うヘビースモーカーでしたが、タバコは45歳ごろにやめ、お酒もほとんど飲まなくなりました。

現在は、息子夫婦と一緒に暮らしていて、食事は、野菜の煮物などを中心に自炊しています。

40年前に、人間ドックで「血糖値が高い」と指摘されたことがあり、以来、カロリー計算をしながら献立をたてるのが習慣になりました。

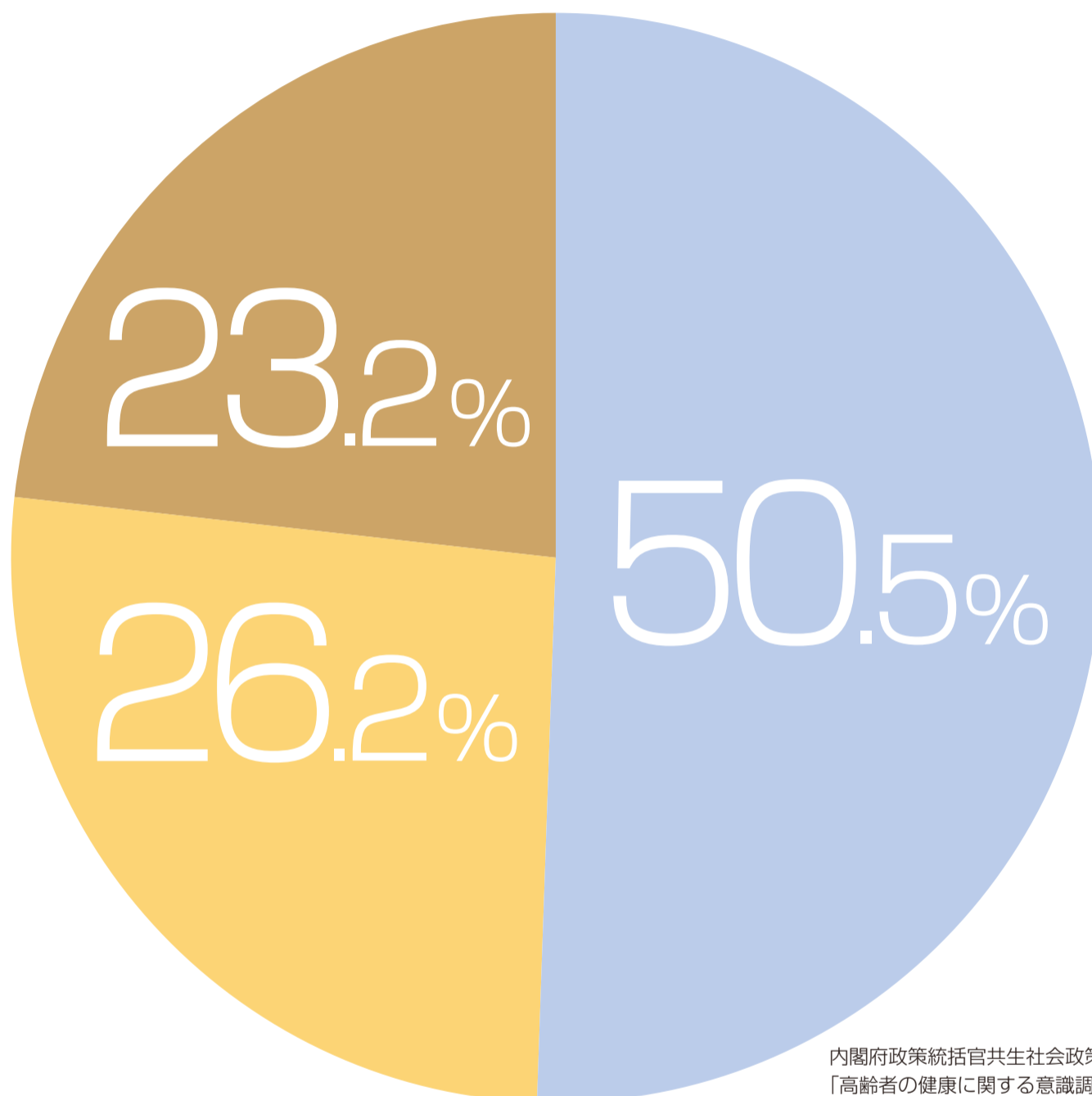
朝5時半に起床して毎日30分ほど体操します。「竹田体操」と名付けた、43種類の動きを組み合わせた運動で、今でも、前屈すると手の平が床に付くくらい柔軟です。なにより「規則正しい生活が大事」と思っているそうです。

## 健康に関する意識

お年寄りというと、  
「体が弱い」「病気がち」  
「故障自慢!？」という  
イメージがありますが、実際のところ、  
お年寄りはお自身のことを  
どう感じているのでしょうか？

65歳以上の方々が、自分のことを  
「健康」「まあ健康」「普通」と  
思っている割合は、それぞれ  
どれくらいだと思いますか？

Answer.



内閣府政策統括官共生社会政策担当  
「高齢者の健康に関する意識調査」2007年

● よい+まあよい      ● ふつう      ● あまりよくない+よくない

4分の3以上のひとが、  
自分の健康状態を「普通以上」と  
認識しているんですね！

# 健康のために 気をつけていること

元気な高齢者の人の多くが、  
健康を維持するために  
気をつけていること。

- ・「食事」：1日3回、しっかり食べる
- ・「運動」：適度に体を動かす
- ・「睡眠」：十分な睡眠時間の確保



**もうひとつ、  
大事なことがあるんです。  
それは……、**

**食べて1リットル、飲んで1リットル、  
アルコールは効果なし！**

## **水分補給の大切さ**

■のどが渴いてからでは遅すぎる!?

私たちの体の約60%は水分でできています。水は体を構成するだけでなく、栄養分の運や老廃物の排泄、体温調節など、大切な働きをしています。

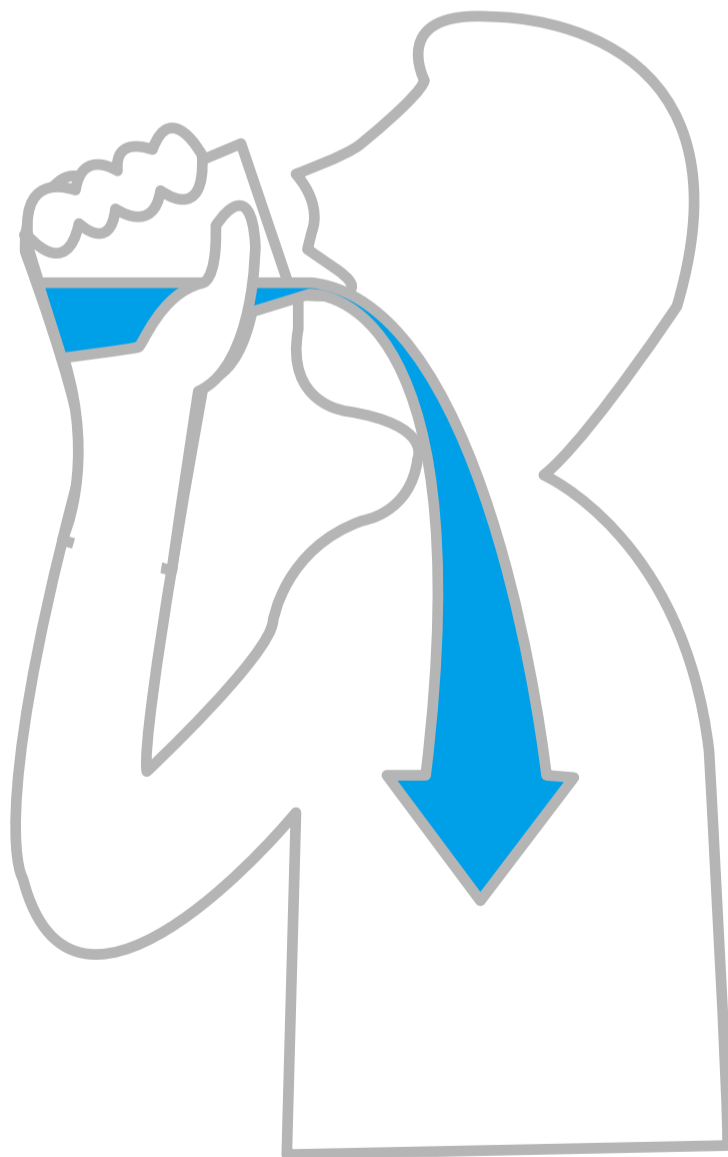
成人は、毎日汗や尿などで平均約2000ml～2600mlもの水が失われています。何もせず寝ているだけでも肺と皮膚呼吸から20ml×体重kg(体重60kgならば、20ml×60kg=1200ml)の水分を失うのです。

また、高齢者は加齢とともに筋肉量の減少や腎臓機能の低下、感覚の鈍化などにより体内水分量が減少し、約50%程度になります。したがって、「のどが渴いた」と感じたときにはすでに脱水症状というケースもあります。悪化すると意識レベルが低下し、昏睡状態、さらには死に至ることもあります。

## 一日に必要な水の量

### 水分補給の内訳

1. 食事から 1000ml
  2. 飲み物から 1000～1100ml
  3. 代謝時に体内でつくられる 300ml
- 合計 2300～2400ml



## ■水で元気になる

水分を十分にとることは、脱水症状を防ぐだけでなく、さまざまな効用があります。

1

血液がドロドロになるのを防ぎ、  
血流を良くする（動脈硬化防止）

2

尿量を増やすことで膀胱内や尿道  
についた細菌を洗い流す（膀胱炎  
防止）

3

尿を薄めて結石をできにくくし、  
小さな石ならば尿と一緒に排出さ  
せる（尿路結石防止）

4

体内の老廃物の排出が活発になり、  
新陳代謝が進む（疲労回復）

5

便を軟らかくして排泄しやすくす  
る（便秘防止）

6

肌の潤いを保つ（美肌効果）

水やお茶など、1日約1リットルの水分を少量ずつこまめに飲むことが大切です。ただし、ビールなどアルコール飲料は利尿作用があるため、水分補給にはなりませんのでご注意を。

医療・介護のハナシ

草取りやトマト作りが楽しい



草柳武男さん(103歳)の場合

草柳武男さんは横浜生まれ。1歳で父親を亡くし、母親が、5人兄弟を女手一つで育てました。

13歳くらいから、車引きとして大八車にメリヤスを乗せて運ぶ仕事をしていました。しかし、叔父から「手に職をつけろ」と言われ、16歳の頃、洋服の仕立て職人に弟子入り。以来、82歳頃まで、スーツなどを仕立てていました。

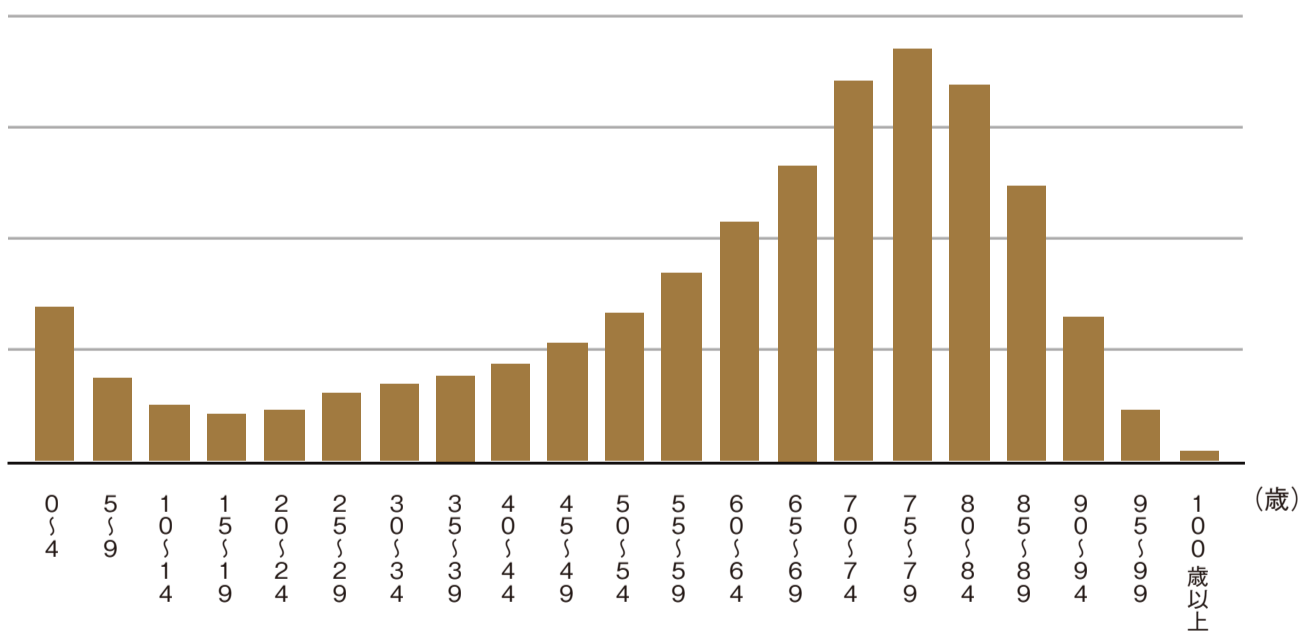
独立後は、横浜市街地に店舗を構えましたが、戦災で焼け出されたので、現在の場所に移って仕立屋を続けました。

最近は、庭の草取りや家庭菜園でのトマト作りが楽しみ。晴れれば数時間も庭に出て作業します。雨の日は何もできないのでとても退屈だとか。



昭和29年の家族写真。  
当時と変わらぬ縁側が今も残っています。

私たちが、  
一生で必要な医療費は、  
どのくらいでしょう？

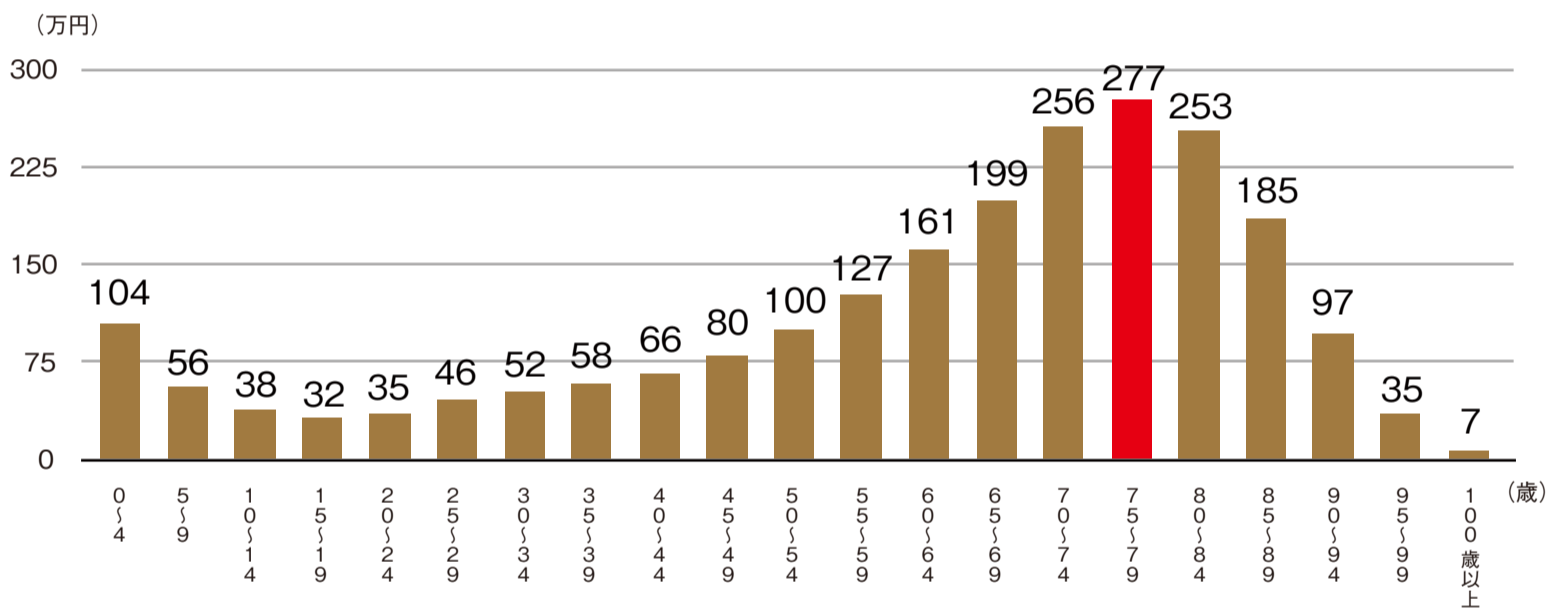


生活医療費（男女計）  
（2008 年度推計）

Answer.

約2300万円!

1人の日本人が、一生で使う医療費は、  
2300万円ぐらいと推計されます。



### 生涯医療費（男女計）

（2008年度推計）

（厚生労働省 保険局調査課 2008年度の年齢等級別一人あたり国民医療をもとに、平成20年簡易生命表による定常人口を適用して推計）

一定の年齢幅ごとにかかる医療費を見ると、

65歳から69歳の間で、199万円。

ピークの75歳から79歳で277万円。

70歳を超えたあたりから

一生分の医療費の約半分を使うことがわかります。

健康に気をつけて病気をしないようにすることが、

医療費の面からも大事なことがよくわかります。



## 認知症高齢者について

85歳以上になると、女性の3人に1人、  
男性の5人に1人が認知症だといわれます。

今後も認知症高齢者の数と割合は、  
大幅に増えそうです。

認知症高齢者の数と  
高齢者全体に占める割合



厚生労働省「高齢者介護研究会報告書『2015年の高齢者介護』」（2003年6月）

ここ30年間で約2.2倍になることが  
予想されています。

認知症は決して特別な病気ではないのです。

## 認知症について

### ■発症リスクを減らすには

直接死につながるわけではないけれど、加齢に伴う疾患としてなんだかむやみに恐れられている「認知症」ってどうなのでしょう。

残念ながら特効薬はまだ発見されていませんが、原因究明は進んでいますし、アルツハイマー性認知症の進行を遅らせる薬も開発されています。

そして発症リスクを少なくするには、脳の活性化を図ることが重要なこと、また脳血管性認知症の予防には、やはり高血圧、肥満、高コレステロールなど、生活習慣病への対策が欠かせないこともわかってきました。

## ■認知症ケアの本質

また名称が「痴呆」が「認知症」に改められた 2004 年頃からは、病気としての認知症の理解とその関わり方への認識を深めるキャンペーンも始まって、根拠のない恐怖や偏見がだんだん減ってきています。

特に、「忘れる」など病気の中核的な症状に対しては、本人の気持ちや自尊心を尊重した対応によって、それ以上の混乱を引きおこさないですむことなどから、家族が認知症ケアの本質を理解した対応を取ることが大切です。

この病気は高齢者の増加とともにこれからも増えていきますが、治療のための入院というようなことではなく、むしろ家族や地域のサポートを受けながら、暮らし慣れた場所での生活を続けられる体制作りが何より重要になってきます。そしてそれを可能にするための全国的な取り組みも、既に始まっています。

やみくもに恐れるのではなく、まず知ること、理解することから始めましょう！

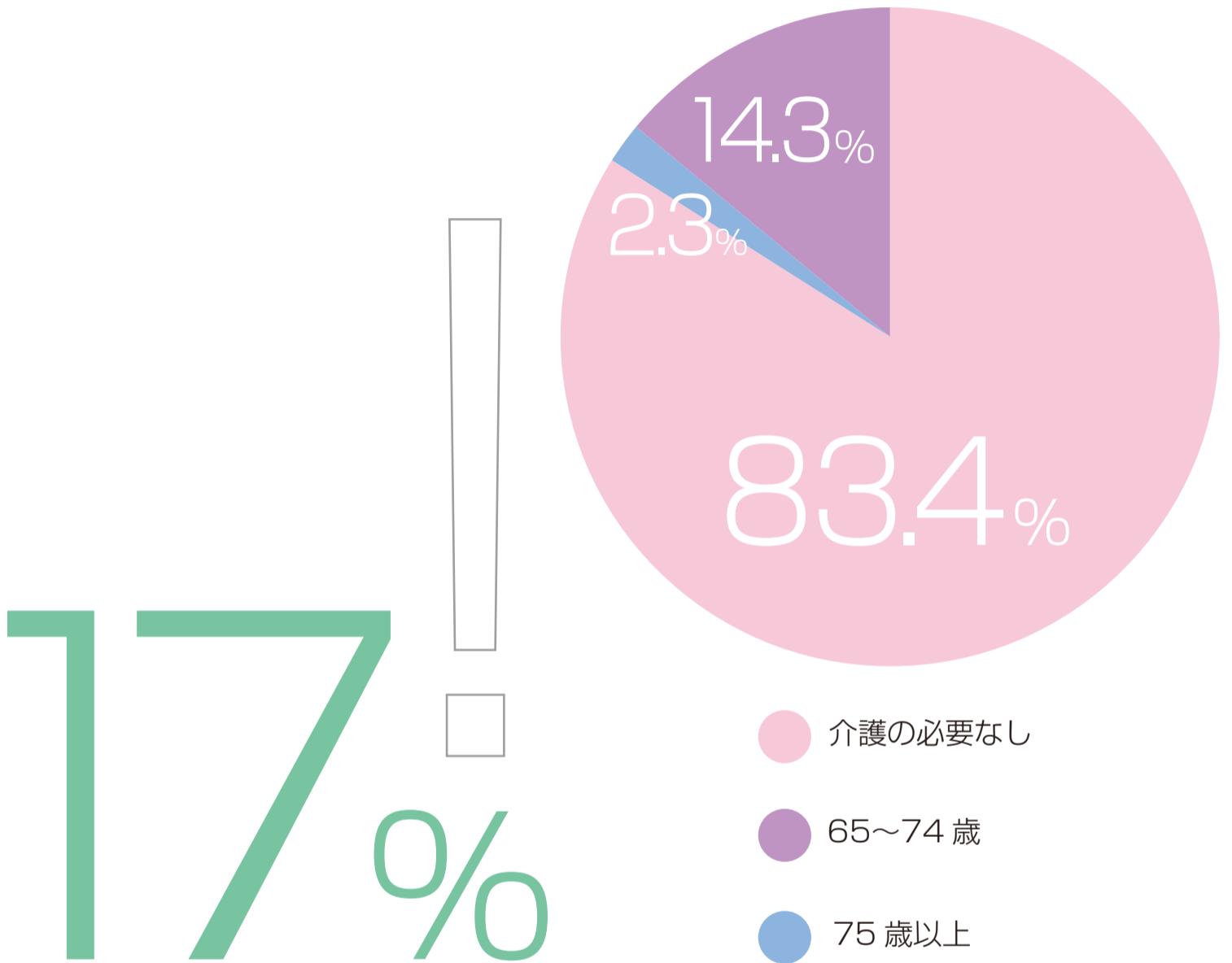
## 日常で援助が 必要な人は？

歳を取ってくると、  
どこかしら身体に  
ガタが来るもの。

- 1 20%以下
- 2 だいたい50%
- 3 8割を超える

65歳以上の方で、  
介護が必要な人\*の割合は  
上記の中でどれくらいだと思いますか？

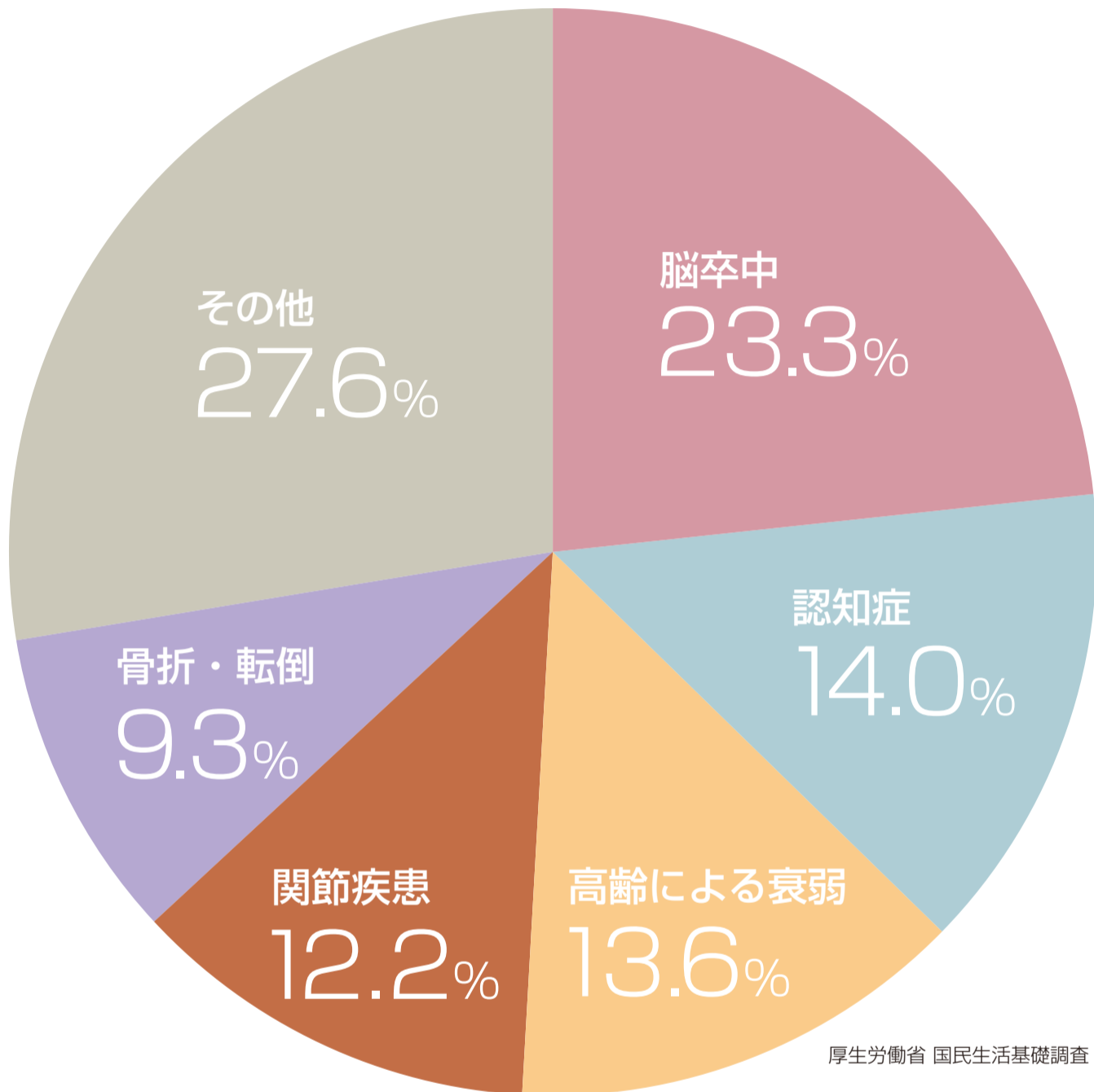
Answer.



意外と少ないと思いませんか？

たとえ介護が必要な状態になっても、  
地域で適切な支援を行うことで、  
悪化を防ぐこともできるんです。

## 介護が必要になった主な要因



「肥満」「高血圧」「高コレステロール」といった生活習慣病を引き起こす要因と、介護が必要になった要因との間には、因果関係があるようです。生活習慣病を予防することが、「介護」を遠ざけることにつながる。そういえるかもしれません。

エイジフリーの時代

芸事は終わりが無い



お鯉さん(100歳)の場合



艶やかな声と力強いバチさばき。「踊る阿呆に見る阿呆 同じ阿呆なら踊らにゃ損々……」と、阿波踊りの定番「阿波よしこの」が稽古場に響きます。

「お鯉さん」こと、多田小餘綾(こゆるぎ)さんは、小学校に入る前、友達の三味線の稽古について興味を持ち、自らすすんで習い始めました。

昭和6年、最初にレコーディングした「徳島盆踊唄(よしこの)」のヒットによって、阿波踊りの魅力が全国に知れわたることになりました。

100歳になったとき、記念の演奏会を開いてCDも出しました。いまでも好奇心は旺盛で、お洒落にこだわり、食べることを楽しむ……。分野を超えた音楽や美術への興味も尽きません。

「稽古したいことは今でもたくさんあります。芸事はどの分野でも同じでしょうけど、終わりはありません」。芸の道の精進はつきないのです。

60年愛用の三味線。使い込むうち白っぽかった三味線が、飴色に変わっていったそうです。

# Question.

## 高齢者とは？

日本で「高齢者」というと、  
65歳以上の方を  
指すことが多いようです。

しかし21世紀のいま、  
「65歳から高齢者」というのは、  
少々早すぎるような気がします。

では、一般的には  
「高齢者は何歳から」  
と定義されているのでしょうか？

- A 60歳
- B 65歳
- C 80歳
- D 定義はない

Answer.

D 定義は  
ありません

実は「何歳から高齢者」という  
明確な定義や科学的な裏付けはないのです。

明治時代の日本政府が参考にした  
プロイセン（いまのドイツ）の制度が、  
「65歳から年金を給付する」と定めていたことから、  
日本もそれに倣い、今でも変わらずにきています。

この本の最初の方に戻って考えてみてください。  
明治のころは、まだ「人生50年」の時代でした。  
でも、いまでは「人生90年」といっても過言ではありません。

あなたは、何歳からが高齢者だと思いますか？

## サポートされるだけでなく

終わりの言葉にかえて

100歳の人たちは、両親が経験したことのない年代を経て、親の倍以上の人生を過ごしてきました。

21世紀の日本人は、もっと長生きしたいと思いながら望みがかなわなかった先祖の悲願をようやくかなえることができたのです。

そのたくましさやエネルギー、知恵や知識を活用しないのは、なんともったいないことでしょう！

若者世代が高齢者を支える……なんて、もしかしたら不遜なのかもしれません。

前のめりに急ぎ足で歩いていても、ちょっと立ち止まってお年寄りの言葉に耳を傾け、その笑顔にほっとする……大事な時間です。

人生90年代という未知の分野に足を踏み入れた私たちは、様々な世代がもつ力をうまく組み合わせて、今までにない素敵な社会を作っていく、そんな絶好の機会を与えられているのではないのでしょうか。