

私は老年内科医であり、サブスペシャリティーとして循環器疾患、特に高血圧の診療や研究に長らく携わってきました。そして現在は大阪大学で看護師・保健師を目指す学生の教育や医療専門職をバックグラウンドにした大学院生の研究指導を行っています。その立場から現在だれもが重要であると考えている“健康寿命の延伸”について私が普段からよく考えている私見を述べます。

現在、わが国は高齢者（65歳以上）の割合が26%、つまり国民の4人に1人以上が高齢者である超高齢社会を迎えています。このことは日常でも実感します。街を歩いても電車やバスに乗っていても御高齢の方を昔よりもよく見かけるようになりました。私が外来診療をしている大阪大学医学部附属病院の老年・高血圧内科では、後期高齢者はもちろんのこと、85歳を超えた超高齢の患者様が明らかに増えています。これは国民の平均寿命が年々延びていることの表れです。ご存知のように現在、わが国の平均寿命は男性80.8歳、女性87.1歳であり、世界第1位の長寿国です。これは日本が豊かで安全な国であること、そして医療水準が非常に高いことを表しており、

リレー
エッセイ

時間の風景

918

健康寿命の延伸を考える

大阪大学大学院 保健学専攻
総合ヘルスプロモーション科学講座 教授 神出 計



大変誇らしいことです。第二次世界大戦で大きなダメージを受けたところから国を立ち直らせ、このような豊かな国をつくってこられた先達の方々の御努力に大なる敬意を抱いています。しかしながら、これだけ高齢者が増えますと、社会構造そのものが大きく変わってきます。特に医療・介護保険、年金などの社会保障システムの維持をどうしていくかということが大きな議論になっています。

少子高齢化に伴い、医療・介護保険と年金を生み出す生産年齢人口とそれを受ける老年人口のアンバランスが生じるため、将来的には現行システムは成り立たないと考えられるからです。皆さんもこの問題には大きな関心をお持ちだと思います。もちろん国や政治家の方々もよく分かっておられるので、今後を見据えてさまざまな方策が考案され、実際に動いてきています。わが国の医療保険は国民皆保険制度で世界

的に非常に高く評価されていますし、介護保険も同様です。このような世界が羨む質の高い保険制度をどう維持していくかが差し迫った非常に重要な課題です。そこで出されているわが国の健康施策の柱になる方針が健康日本21(第2次)であり、その最上位の目標が“健康寿命の延伸”です。

大病にかからずに自立して人の手を借りずに生きていける時間、わが国では“主観的健康感が保たれ、要介護2以上の認定を受けていないこと”、これが健康寿命の定義です。平均寿命が延びると同時に健康寿命も延びて現在わが国の健康寿命も世界第1位になっています。健康寿命を延ばすためには、身体機能と認知機能、両方の低下を可能な限り防ぎ、健康に保つことが必要です。

ではどうすれば健康長寿社会を実現できるのでしょうか？ 現在、健康長寿の要因としては、運動、蛋白質を多

く含む十分な栄養摂取、社会参加の三本柱が重要と考えられています。これらを実践するためには大病にかからず、なんでも食べられて自由に身体を動かせる状態でなければいけません。我々のような医療に携わる立場の人間は、高齢者の方がこのような状態を保てるように疾病に罹患すればそれをできる限り治療してあげるように努力をすることが仕事です。しかしながら、最も大切なのは高齢者のみならず、青壮年を含めた個々の人々が自分自身でこれらを心がける姿勢が重要です。したがって国民への啓発が非常に重要と思われます。

さらに言えば小児期・青年期からの生活習慣が将来の疾病に強く影響することを考えると学校教育の中でこのようなことを教えていくことも必要であると思われます。

疾病という観点からすると、高血圧、糖尿病などの生活習慣病とそれが原因で起こる心血管疾患とが

んが要介護状態の約3割の原因になっていますので、我々のような循環器疾患診療・研究に携わる者の役割もますます重要になると考えられます。私はこれまで高血圧の研究を行ってきましたが、その最終アウトカムは心血管イベントの抑制でした。しかし我々のデータを含めて高血圧や糖尿病のコントロール状況が、高齢者の認知症やフレイルなどの健康長寿を脅かす老化関連病態・老年症候群に密接に関わることが明らかとなってきています。また心不全・虚血性心疾患などもフレイルと強く関連することが知られています。このような状況を鑑みますと、健康寿命の延伸を考慮に入れたこれからの循環器疾患研究のアウトカムは、これまでの心血管イベント発症のみならず、認知機能やフレイルを評価するための身体機能や日常生活能力とすることで、疾病予防・治療をより直接的に健康寿命延伸の方策に結び付けられます。

こういった研究エビデンスが蓄積することにより、具体的な介護予防策の策定に繋がっていくと考えています。このようなことを常日頃から考えながら、わが国のみならず世界に発信できる質の高い研究を行っていただけるよう学生達と模索を続けています。