保健・福祉

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

①人生100年時代は本当にくるのか

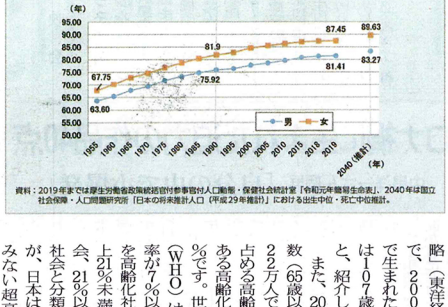
日本人の2019年の平均寿命は女性87・5歳、男性81・4歳です。1999年は女性84・0歳、男性77・1歳でしたから、過去20年間に女性は3・5年、男性は4・3年延びています。図は、1955年からの平均寿命の年次推移ですが、このまま延長すると、遠くない将来に、100歳を超えると想像されます。リンダ・グラットンはその著書「LIFE SHIFT」(ライフ・シフト)100年時代の人生戦略」(東洋経済新報社)で、2007年に日本で生まれた子供の半数は107歳まで生きると、紹介しました。

また、20年の高齢者数(65歳以上)は3622万人で、総人口に占める高齢者の割合である高齢化率は28・8%です。世界保健機関(WHO)は、高齢化率が7%以上14%未満を高齢化社会、14%以上21%未満を高齢社会、21%以上を超高齢社会と分類していますが、日本は世界に類をみない超高齢社会です。高齢化率は、00年が17・4%、10年が23・6%でしたから、高齢化は急速に進んでいます。ちなみに、群馬県は30・4%、桐生市は35・7%です。

生産年齢(働く世代)に分類される15~64歳は7451万人で、65歳以上の3622万人を割ると0・48になります。この数値は、高齢者扶養率ともいわれ、高齢者の若い世代への扶養負担を表す一つの指標として国際比較にも使われています。00年には0・25でしたから、20年間で倍近い負担になっており、深刻な問題だと言えます。

私は現在69歳です。これからも若い人の負担にならずに過ごしたいと思います。この連載では、わが国の現状を紹介したのち、健康寿命を維持するこつ、とくに若い時から気をつけてほしいことなどを考えていきます。一緒に学び、実践しましょう。始めるに早すぎることも、遅すぎることもありません。

図表1-2-1　平均寿命の推移



資料：2019年までは厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「令和元年簡易生命表」、2040年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」における出生中位・死亡中位推計。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

アレルギー、オンラインで学ぶ