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。

⑩「65歳以上を高齢者と誰が決めた」

シリーズの第1回で高齢化率の話をしました。人口に占める高齢者（65歳以上）の割合からすると日本の高齢化率は28・8%で、超高齢社会に分類されると説明しました。第8、9回では見た目年齢と年物学的年齢について紹介しました。ところで、世界で使われている暦年齢65歳以上を高齢者と定義する根拠は何なのでしょうか。

65歳以上を高齢者と定義したのは世界保健機関（WHO）であり、なんと半世紀以上前の1965年のことでした。多くの先進国で65歳以上の人口が全人口の7%に近づいてきており、人口の高齢化を危惧したことが契機のようです。この定義には医学・生物学的な根拠はなく、当時の欧米諸国の平均寿命（男性66歳前後、女性72歳前後）をもとに決められたようです。ちなみに、わが国の65年の平均寿命は男性63歳、女性67歳でした。

この高齢者の定義は現状に合わなくなっています。わが国では65～74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と分類していますが、前期高齢者の多くの人たちは若くて活動的です。「高齢者扱いすること」「高齢者扱いされること」には違和感があります。

図は内閣府が2014年に、60歳以上の男女約3900人を対象に行った、何歳以上を高齢者とするかというアンケート調査の結果です。04年と比べて、65歳以上あるいは70歳以上という回答は著しく減少し、75歳以上、80歳以上、あるいは年齢では判断できないとする回答が大幅に増加しています。

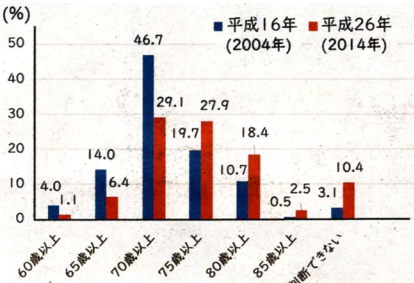
日本老年学会・日本老年医学会では、そのほかの心身の老化現象のありようを根拠として75歳以上を高齢者、75歳未満は老化現象が始まる期間として65歳以上を准高齢者と呼ぶことを提唱しました。

高齢者の用語は文脈や制度ごとに対象が異なり、一律の定義がなくなっています。高齢社会対策大綱（18年2月閣議決定）では、便宜上、一般通念上の「高齢者」を広く指す語として用いており、「65歳以上を一律に「高齢者」とみる一般的な傾向は、現状に照らせばもはや現実的なものではなくなりつつある」と、記しています。読者の皆さんはどう思いますか？

※次回は「85歳の理想像は？」です。

◆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。

図　高齢者とは何歳以上か



内閣府による2004年度および14年度の高齢者の日常生活に関する意識調査から作成

訂正

12面「人生100年次代の健康管理⑨見た目以外も若返っている」の記事中、「バランス感覚（閉眼片脚起立）」とあるのは「バランス感覚（開眼片脚起立）」の誤りでした。おわびして訂正します。

5日付

保健・福祉

[redacted]