いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」　平成２１年１月１５日号 掲載
平均寿命と健康寿命

厚生労働省作成の平成１８年度簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性７９．０歳、女性８５．８歳です。女性は世界一の長寿、男性も７９．４歳のアイスランド、７９．３歳の香港に次ぐ長寿です。

平均寿命というのは、今生まれてきた赤ちゃんがこれから何年生きられるかという平均生存年数のことです。

これに対し、健康寿命という考え方があります。これは健康で自立していられる年数の目安で、平均寿命から平均要介護期間を除いた数値となります。つまり、健康に生活できる年齢のことです。

平成１８年度の健康寿命は男性７２．３歳、女性７６．７歳です。一見すると女性の方が長いようですが、要介護期間は男性６．７年にたいして女性９．１年であり、自立した生活が送れない期間は女性の方が長いことがわかります。

これは女性が骨粗鬆症や認知症といった疾患にかかりやすいことが理由として考えられています。女性は長寿ではありますが、実は健康寿命は男性と比べて相対的に短いといえます。

日本は世界有数の長寿国になりましたが、人類の長い歴史からみれば、これほど皆が長生きできるようになったのは、つい最近のことです。江戸時代では日本人の平均寿命は３０歳台でした。日本人の平均寿命が５０歳を越えたのは昭和２２年からです。

それからわずか数十年で皆が長生きするのが当たり前の時代となりましたが、長い人類史からみれば、これほど人間が長生きする今の時代こそ珍しい時代であるといえます。

ですから骨粗鬆症や認知症といった老人性の疾患に対する医療は、まだまだ始まったばかりです。２１世紀に入り、老人医療の重要性はますます増え、かつ発展してくるものと思われます。

長寿は喜ばしいことです。より長く自立した生活が保てるように、普段から健康に留意して元気な一年を送りましょう。