

## 超高齢化社会を迎えて

愛媛大学名誉教授 三木吉治

保存用資料

(平成 30 年 9 月 12 日)

### A. 何歳まで生きられるか？：

1. 日本人の平均寿命：縄文時代：30 歳、現代：男性 81.09 歳、女性 87.26 歳。
2. 超高齢化社会：高齢化率（65 歳以上の人口比）：21%以上。  
現在の日本全体：27.7%（世界一）。
3. 長野県：脳卒中 1 位から減塩食、就労、イカ・サル速歩で長寿日本一に。  
英国：85 食品塩分を年 15%減少、8 年後、虚血性心疾患、脳卒中とも 40%減。
4. 動物の寿命は体重の 1/4 に比例（人間：例外）。長命動物：（160 年以上）：  
シロイルカ、ハチマシ、ハリネズミ、鯉、ゾウガメ、グリーンランドシャーク。（永遠）バコラガ。
5. 日本の百寿者：1963 年 153 人→2017 年 67,824 人（女性 87.9%）。
6. 長命対策：老人三訓（岸 信介）：①転ぶな、②風邪引くな、③義理を欠け。  
不老長寿の仙薬（秦・始皇帝）：①平和、②生活水準向上、③健康保険制度普及、  
④成長期の粗食（沖縄県の例）。
7. 女性が長生きする理由：子育て、身嗜み、労働、家事、酒・たばこ、X 染色体、  
女性ホルモン、体脂肪、笑い、自殺、配偶者有無。

### B. 主な死因とその対策：

- (1888 年) ①肺炎・気管支炎, ②結核, ③脳血管障害, ④胃腸炎, ⑤老衰。  
(現在) ①がん, ②心臓疾患, ③肺炎・気管支炎, ④脳血管障害, ⑤不慮の事故。
1. がんの原因、誘因：遺伝子、がん幹細胞、多種多様な環境汚染：特殊な職業、日光、紫外線暴露、原爆、原発事故、医療用放射線、小・中学生の肺結核検診、タバコ、アスベスト、砒素、ピロ菌など。がん対策基本法。血液（アミノゲルチン AICS、マイクロ RNA）検査。尿（アミノ酸線虫、探知犬）検査。切除組織の遺伝子検査。標準治療（手術、放射線、抗がん剤）と代替療法。治療成績差、腫瘍専門医。転移と再発。治療費。緩和ケア、尊厳死。対策：毎年がん検診。
  2. 心臓疾患、3. 脳血管障害の原因：メタリック症候群（死の四重奏）：①腹囲（内臓脂肪）：男性 85cm、女性 90cm 以上（日本だけ）、②中性脂肪：150mg/dl 以上、かつ、または HDL（善玉）コレステロール 40mg/dl 以下、③血圧：130/85mm/Hg 以上、④空腹時血糖：110mg/dl 以上、(①+②~④)の 2 項目以上。  
腹囲に変わる体格指数：BMI (Body Mass Index) =体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>  
痩せ<18.5≤標準≤25<肥満≤30<高度肥満  
高度肥満：日本 3%、米国 32.2%。小太り (BMI : 25 前後)：最長命。
  4. 肺炎・気管支炎の原因：80 歳以上、不顕性誤嚥、寝たきり。加湿器、超音波加湿器など。対策：外出後流水で手洗、寝る前に歯磨き、肺炎球菌ワクチン、インフルエンザ薬。
  5. 不慮の事故：
    - ① 交通事故死：3,637 人/年（シートベルトで減少）、高齢者 54.6%（横断違反）。  
運転免許返納増加。自転車事故（道路交通法改正）：対策：保険加入、ヘルメット、左側通行、歩道は押して歩く。電動車いす事故：対策：登録、電動車いす保険。列車事故。
    - ② 誤嚥による窒息死：2011 年 9,727 人（高齢者と乳幼児 50%）。
    - ③ 入浴中の溺死：19,000 人/年（熱風呂好き、65 歳以上、動脈硬化、高血圧、入浴前の飲酒）→低血圧発作で溺死。対策：湯温計 40℃以下。
    - ④ 熱中症：2010 年 46,000 人搬送（75 歳以上 75%）1,718 人死亡。  
（高齢者 72%は室内で）高温感知障害、脱水、体温冷却障害。  
対策：エアコン設置（室温 28℃以下、湿度 60%以下）、近隣同志確認。

- ⑤ 震災死：阪神淡路：圧死、焼死 6,434 人＋関連死 930 人（生活不活発病、廃用症候群）。東日本：溺死、不明 18,550 人＋関連死 2,688 人。  
 関連死対策：弾力靴下、寝る前歯磨き（肺炎防止）、ともだち作り。
6. 自殺：21,140 人/年（世界 3 位）。病苦、生活苦、いじめ、孤独（独居男性：家族もちの 8.6 倍）、介護地獄、無理心中、向精神薬過剰摂取、ネット集団心中。  
 担当：地域包括支援センター。対策：関西いのちの電話：06-6309-1121。  
 フリーダイヤル：0120-783-556。SNS も可能。

（平成 30 年 10 月 24 日）

### C. 医療と医薬品、健康食品：

1. 日本の医薬品、ジェネリック（後発）薬品。
2. 医薬品の過剰投与（薬漬け）と有害相互作用、漢方薬、ネット販売開始。
3. 薬のみ合わせ：対策：おくすり手帳、一冊にまとめ、非常時持ち出し。
  - ① 抗真菌剤（イトラコナゾール）＋睡眠導入剤（ゾピクロン）→作用増強（運転障害）。
  - ② グレープフルーツ＋降圧剤：カルシウム拮抗剤（ニモジピン）→作用増強（低血圧、失神）。
  - ③ マクロライド系抗菌剤＋降圧剤（カルシウム拮抗剤等）→作用増強（低血圧、ショック）。
  - ④ 解熱、鎮痛剤＋抗凝固剤（ワファリン）→作用増強（出血）。
  - ⑤ 健康食品（ビタミンK）、納豆（II）＋抗凝固剤（ワファリン）→作用低下（血栓）。
4. 医療ヒヤリハット事件、日本医療機能評価機構。
5. 健康食品（サプリメント）：安全審査なし。健康食品事故。ビタミン過剰症。ミネラル過剰症。栄養ドリンク禁止へ。
6. 国民医療費の見通しと抑制

### D. 生き抜くために：

1. 高齢者実態調査：自分は健康：6 割。生き甲斐（充実感）：5 割。健康・体力に自信がない：5 割。やりたいことがない：3 割。社会活動：①老人クラブ：21.3%、②自治会・町内会活動：44%。病院など受診中：80.7%（高血圧：45.2%）
2. 健康寿命：平均寿命より男性 10 年、女性 13 年短い（血液 CRP 値↑慢性炎症）。
3. 高齢者の生活：① 運動：健康寿命に 8,000 歩；ちょこまか動き 1,500 歩（掃除、洗車、孫の相手等）＋インターバル速歩（高齢者：2 分速歩 1 分普通歩行 3 回 3/日）。座位は 2 時間以内に：4 時間超で死亡 48%。心臓発作 125%増加、肺栓塞死 6 倍。（運動量とは無関係）。
  - ②ひとり暮らし高齢者 480 万人。生活不活発病（フレイル）。孤独死（高齢者 4 人弱/日）。引きこもり要因（足腰、外出困難、プラハット、重荷、恥ずかしい）。見守りサービス（ボラティア、緊急通報システム、宅配サービス、水道メーター、爪 Q シールなど）。再婚増加、殺人事件。
  - ③介護保険施設：特養、老健、グループホーム、有料老人ホーム、専用賃貸住宅など。
4. 寝たきり 32 万人（脳血管、認知症、衰弱、骨折、転倒、関節障害ほか）。認知症：全国高齢者の 15%（推定 462 万人。特養、グループホーム、在宅）。軽度認知症推定 400 万人。介護地獄。虐待、殺人。不明届出 15,863 人。成年後見人制度の闇。担当：地域包括支援センター。スコットランド認知症戦略。鳥取県琴浦町の取り組み。タッチケア効果（柱外ツツ：愛情刺繍。糸の毛繕い）。
5. 老後の不安：年金、健康、貯蓄。高齢者安心支援制度（身元保証）。振り込め詐欺。
6. 地域との関わり：生涯学習（放送大学、大学、市民大学、加チャセンターなど）、老人会、シルバーセンター、民間非営利団体（NPO）、宗教、災害復旧援助、農作業、園芸、工芸、通信（パロコ、スマホ、タブレット）。
7. 生活は顔に、年齢は背に、気力は目に、教養は声に、栄養は腹に出る。
8. a. 地域社会から孤立しない、b. 地域に役立つ仕事をする、c. 毎日の目標（生き甲斐）を設定→達成感を味わう。