

## 高齢化社会を迎えて —いきいきと元気で働くために

尾辻 義人

(財)鹿児島県民総合保健センター)

“健康” “元気で健やかに” “長命より長寿”

これは本格的な高齢化社会を迎え、今私達が最も大きな関心を寄せている言葉です。WHOの定義では、65才以上の人の占める率が7%を超えると「高齢化社会」と言います。昭和10年、日本人の死亡者のうち70才以上の占める割合は全体の16%でした。ところが、平成2年には67%にもなり、現在では、約7割の方が70才以上で亡くなっています。

従って「70才になった事を“古稀”と言うのはおかしい。7割の人が70才まで生きるのだから、近頃多い“近多”と呼んでは」と樋口恵子先生（東京家政大）は愉快に言っておられます。まさに“古稀”は「人生50年時代」、<sup>キンタ</sup>“近多”は「人生80年時代」の発想である事をご理解いただきたい。

また、平均寿命も昭和初期には男性47才、女性50才でしたが、今は男性76才、女性83才と60年余りの間に、驚くほどのスピードで30才も延びています。そして「人生80年時代」を迎え、長期化した高齢期をいかに健康で、いかに充実して過ごすか、問われる時代となりました。健康づくりの基本は“栄養、運動、休養”のバランスです。ところが、これを実行するのが非常に難しい世の中になっているのです。

現在の私達の生活を「都市型の文化生活」と言います。

### 都市型文化生活の特徴（村田教授）

1. 体を動かすこともできないし、 動かす必要もない。(運動不足)
2. いつでも、どこでも、誰でも 物を食べることができる。(過食、摂取栄養素の偏り)
3. 夜型の生活のリズムになりやすい。(不健康な生活習慣)

これを医学的に分析すると、まず第一に車や電化製品等便利な物が溢れ、体を動かす必要がなくなった。つまり「運動不足」の時代です。

二番目にスーパーマーケットにいけば、いつでも何でも好きなものが食べられ、結果、偏食や肥満等の弊害が起きます。

三番目にテレビ、映画、ビデオをはじめ、さまざまな情報が昼夜を問わず入ってくるため、睡眠不足や疲労からストレスが溜まります。

このように一見豊かな私達の暮らしも、健康の面からみると一番大変な時代がきているのです。ですから、樂をし、おいしいものを食べて長生きしようなんて、とんでもないことです。こういう時代だからこそ、私達は人間の持つ欲望を抑え、しかも自分で努力しなければ、長い人生を健康でエンジョイすることはできません。

ところで、今や世界最長寿国となった日本ですが、平成6年度に厚生省が発表した人口10万人当たりの百才以上が多い県は、①沖縄②高知③島根④鹿児島⑤熊本の順で、上位10県をすべて西日本が占めています。

また、全国の長寿者上位20名のうち、九州・沖縄が7人、その中に鹿児島県が2人含まれています。

ご存じと思いますが、最長寿記録120才で亡くなられた鹿児島県徳之島の泉重千代さん。その長寿の一番の秘訣は「物事にくよくよしないこと」だったそうです。

- ①規則正しい生活で、好き嫌いなくなんでもよく食べる。
- ②物事にこだわらず、明るく過ごす。
- ③適度に体を動かす。

温暖な気候と豊かな自然に恵まれた九州に住む私達にとって、先に述べたように努力次第では、重千代さんのような理想的な老後も決して夢ではないでしょう。“不老長春”…人間死ぬまで青春です。それにはやはり“健康”です。最後に、最も大切なことは「健診をすすんで受けて自分の健康をチェックする」ことです。