

健やかな老後を迎えるために

高知大学医学部医学科教授(環境医学教室)

中村裕之; e-mail, hiro-n@po.incl.ne.jp

わが国の平均寿命は、男性では80歳、女性では85歳にも達する勢いです。しかしながら、すべての高齢者が、その寿命まで健康で質の高い生活を過ごしている訳ではありません。むしろ、老後には、多くの病気のために病院や施設で暮らすことを余儀なくされています。その病気の大半が、脳血管疾患、心疾患、悪性新生物(がん)などの生活習慣病や、骨粗しょう症から来る骨折などです。これらの病気のために、寝たきりの生活で最期を迎えることになるのが現実ですが、これは極めて不幸なことです。そのために、若年期から、健康に対して極めの細かい心がけを怠ってはなりません。それが「予防」です。バランスの取れた栄養、運動習慣、太らないこと、ストレスのない生活、タバコをすわないことの5つの健康習慣は、その予防の基本となる生活習慣です。高齢になって始めても意味のある健康習慣もあります。そして、何より高齢者の健康実践は、脳機能の老化を防ぎ、さらには精神的な健康度も高める点で極めて重要であるばかりか、若年者の手本にもなる点でも意義深いものです。

1. 21世紀は環境の時代、予防の時代

21世紀は環境の時代といわれております。これは、我われの人間の生活環境の変化によってもたらされた「地球温暖化」、「酸性雨」、「オゾン層の破壊」に代表されますように、ヒトだけでなくあらゆる生態系をも巻き込んだ地球全体の存亡に関わる地球環境問題として捉えられております。この問題に対して、我われは、正しい理解と地道な努力によっては、元の美しい自然に満ちた地球環境に戻すことが急務です。つまり、今世紀に地球環境問題を適切に対処できないときには、次の世代はないということで、地球の存亡をかけた問題でもあります。

同時に我われ人間の生活環境の変化は、我われの病気の構造自体にも大きな変化をもたらしました。かつては、結核やチフスなどの感染症

によって亡くなる人がほとんどでしたが、今では、脳血管疾患、心疾患、癌などです。これらの病気は、生活習慣と密着な関連がある一方、一度、発症すれば、治療は難しいという特徴があります。したがって、これらの病気に罹らないようにするよう、若年期から「予防」に絶えず心がけることが重要となります。したがって、我われ一人一人の病気という点で捉えた場合、予防の時代といえるのです。

2. 飽食時代の幕開け

古来、ヒトの本来の生活は、食べ物を求めて荒野を駆け巡り、一日数時間歩き、時には走る生活です。それは、必死になって飢えをしのぐ毎日であり、栄養失調もあり、飢餓の時代でした。こうした生活から脱却したのは、つい最近

のことであり、長いヒトの歴史からみれば、備えなく突然やって来た訳です。一挙に寿命は延び、病気に対する抵抗力は増しました。しかしながら、「出来るだけ動きたくない、楽をしたい」欲求や、「うまいものを腹いっぱい食べたい」本能はそのままです(下図)。このように、現代人の生活は多くの人が机に座った仕事で、ほとんど体を動かさない生活です。さらには、農業、食品加工技術、流通が発達したため、食料自体にも変化が生じ、糖分、脂肪、蛋白が多い高カロリー食となりました。このような突然の生活環境の変化から生じた病気が生活習慣病なのです。

3. 生活習慣病とは

以上に説明しましたように、生活習慣病とは、昨今の我われの生活環境の変化によってもたらされた現代病です。その代表的な病気としては、脳血管疾患、心疾患、悪性新生物(がん)ですが、さらには肥満、骨そしょう症、高血圧、糖尿病、高脂血症なども挙げられます。後者のこれらの疾患は、自覚症状が現われないため、発症初期は本人が健康そのものと思いこんでいる人が多いことに大きな落とし穴があります。そして、気づいた頃には病態が進んでいて、治療を始めても完全に治らないことが多いのです。特に、前者の脳血管疾患、心疾患になって、突然発作が起こり、命を失ったりしますが、そのほとんどは、後遺症が残って寝たきりにもなります。生活習慣病の定義は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」とされています。以前は成人病と呼ばれていたのですが、子供の頃からの悪い生活習慣の蓄積によって起こることがわかり、生活習慣病という呼び名に変わり

ました。これらの生活習慣病は、かなり進行しないと自覚症状がありませんから、毎年、健康診断を受けるとともに日ごろの生活習慣を見直すことが、生活習慣病予防の第一歩です。

4. 健康日本21と健康寿命

このたび、わが国では、21世紀の国民健康づくり運動として、「健康日本21」を提唱し、その推進を図っております。ここでは、壮年死亡の減少、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上を掲げています。QOLという言葉は「人生の質」とか、「生活の質」という言葉で表現されます。つまり、寝たきりで長生きするのではなく、健康で長生きしてもらうことにあります。そこでは、新たに「健康寿命」という考え方を導入しました。平均寿命とは存命できる期間をいいますが、健康寿命とは健康で暮らしていける期間(基本的な生活が営める)をいいます。平均寿命は男性78.4歳、女性85.3歳です。健康寿命は男性72.3歳、女性77.7歳で、いずれも世界一です(2003年世界保健報告)。問題は、両者の数字の差が男性では6.1歳、女性では7.6歳あることです。平均寿命と健康寿命の差の期間はどのような状態かということ、「生きているけど健康ではない」状態、端的に言えば何らかの状態に床に伏せていると解釈してよいでしょう。多くの場合、病院や施設で暮らすことを余儀なくされています。この床に伏せている期間を「最終臥床期間」といい、この期間を短くして健康寿命をより平均寿命に近づけることができたならば、人間は本来の意味で天寿をまっとうしたといえるでしょう。「最終臥床期間」は生活習慣病を減らすことができれば、短くできるといわれています。生活習慣病を克服できれば、健康寿命は伸び、平均寿命に並ぶことも不可能ではありません

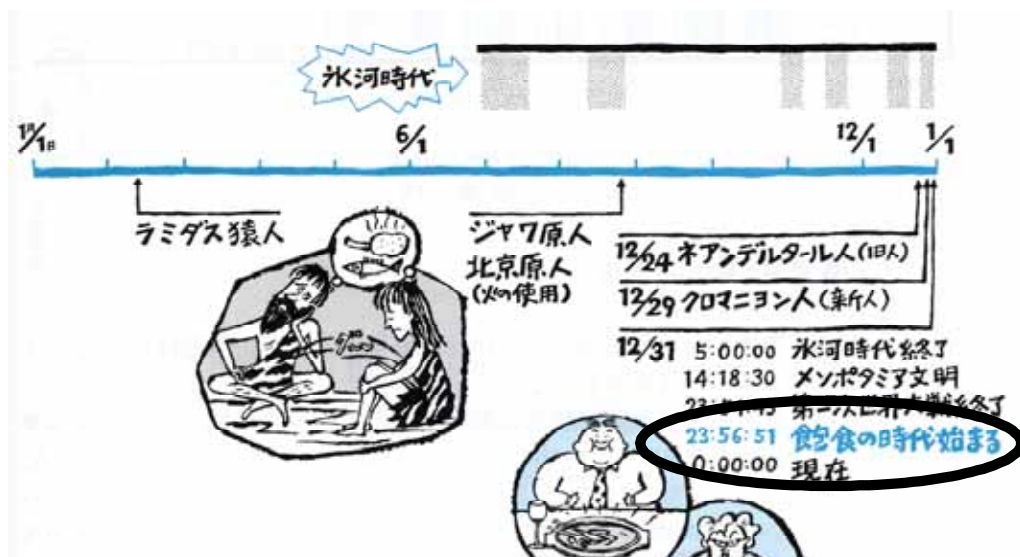
せん。平均的な寿命まで健康に暮らすことは、万人も願いでもありましょう。

5. 健やかに老いるために

生活習慣病の克服こそが健やかに老いる秘訣であることは疑いありません。そのためには、若年期から、健康に対して極めの細かい心がけを怠ってはなりません。それが「予防」です。生活習慣病にならないための予防法としては、バランスの取れた栄養、運動習慣、太らないことが基本スタイルです。その陰で、見えないものですが、生活習慣病の要因となるものがあります。それはストレスです。ストレスがあると、生活習慣も乱れてきますので、ストレスの兆しを生活習慣の変化にとってみてみましょう。

これらの基本的な健康習慣の対極にあるものは、喫煙です。タバコをすえば、すべての健康習慣が、それだけですべて損なわれます。それだけ代償が大きいのが喫煙です。したがって、5つの健康習慣の実践が、健やかに老いるために最も重要なことです。ただし、高齢になって始めても意味のある健康習慣もあります。たとえば、適度な運動です。その人に適した運動は、骨そしょう症の予防だけでなく、精神的な健康にもつながり、ゆくゆくは寝たきり予防となることもわかっております。何より高齢者の健康実践は、脳機能の老化を防ぎ、さらには精神的な健康度をも高める点で極めて重要であるばかりか、若年者の手本にもなる点でも意義深いものです。

長い原始生活から飽食の時代へ



長い間、運動が多く粗食の時代に適応してきたが、突然運動不足で飽食になってしまった