まちの健康研究所「あ・し・た」　所長コラム　（No.3）
～ 人生 90 年時代をどう生きるか ～

前回のコラムのグラフを男女別にその傾向が続くと仮定して、現在までのトレンドを伸ばしてみました。

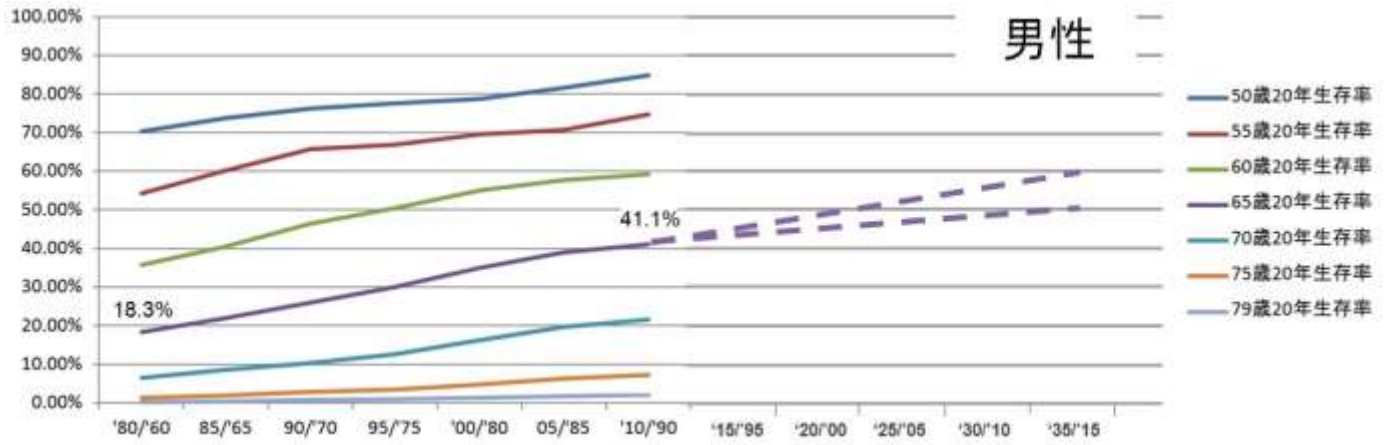
これによれば、女性の６、７割は 90 歳以降までも、男性も５、６割は 85 歳以降までも生きられるものと予想されます。かつて人生 70 年時代の 70 歳と異なるのは、この先の 20 年、30 年の人生が予想できるという点です。当然に人生の捉え方が変わってきます。

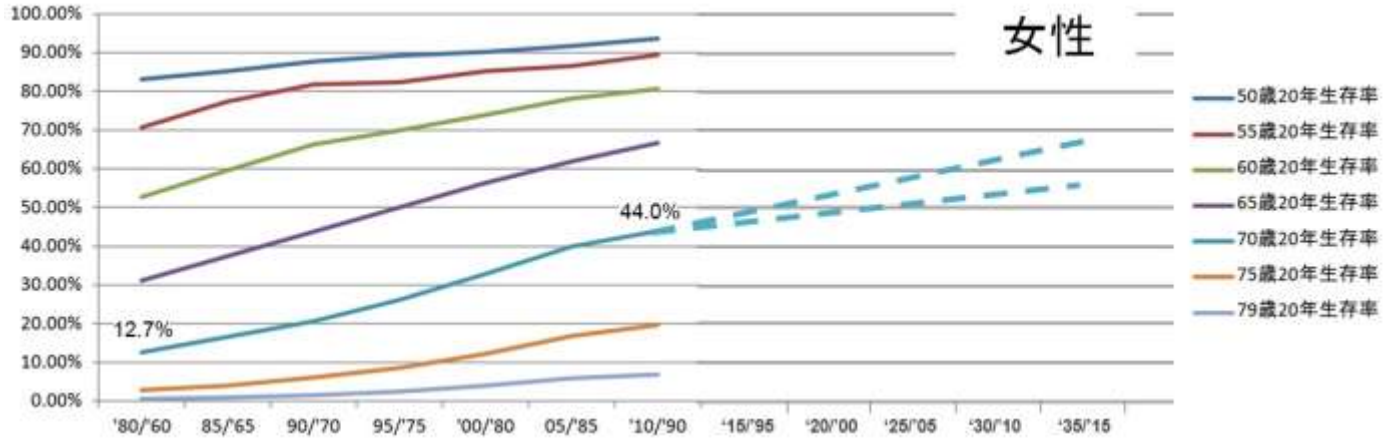
70 歳の方々にお聞きすると、口を揃えて“介護予防”という言葉には抵抗感を覚えるとおっしゃいます。確かに 20 年、30 年あれば、何でもできるし、新しいことにもチャレンジできます。介護予防の前に、もっともっとやることがあります。

かつては 90 歳以上の元気な方は、日野原先生（※）のような特別な方だと多くの人は思っていました。しかし 90 歳以上人口が 200 万人の時代になり、街には多数のスーパー高齢者が出現しています。100 歳で 1,500m の水泳記録を持つ長岡三重子さん、105 歳 100m 走世界記録更新の宮崎秀吉さん、90 歳 100m 走世界最速の熊本・八代のボルトこと守田満（みつ）さん、等々。宮崎さんは 90 歳を過ぎてからマスターズ陸上と出会い、92 歳から砲丸投げを交えた練習を始めたそうですし、長岡さんは 80 歳で水泳を習い始めたと聞いています。

まちの健康研究所「あ･し･た」に来られる方の中にもスーパー高齢者は何人もいらっしゃいますし、70 歳前後の「あ･し･た」スタッフの中にも、若い人が太刀打ちできないような体をお持ちの方も少なくありません。

年齢別の 20 年後生存率



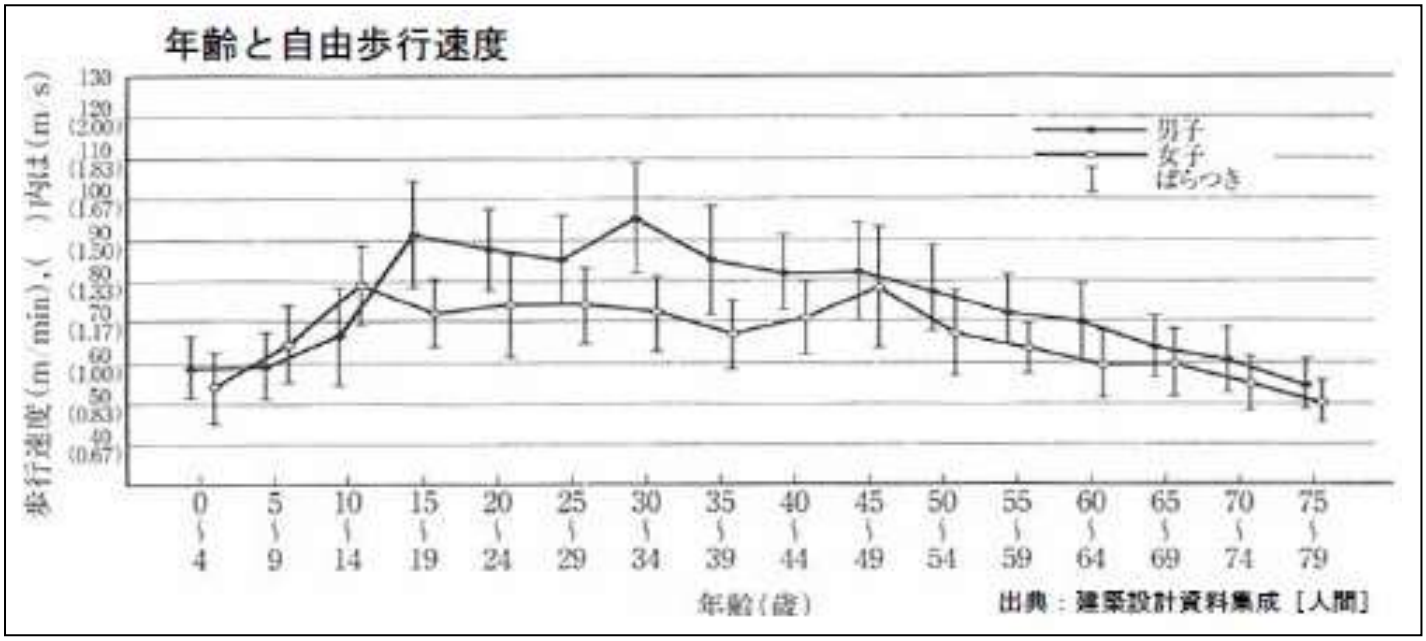


この数字はすべての方の総数で見たものであり、重い病気を患っている方も含めています。ですので、普通に元気な 70 歳であれば、その割合はもっと高いと想定されます。また、90 歳以降もとはいっても、元気な方も要介護の方も含めたものです。

下図は、建築設計資料集成に載っている年代別の歩行速度の推移です。40 代半ばから、ものの見事に徐々に速度が低下していっている様子が見て取れます。速度低下の程度は平均すると歳を１歳とる毎に１m/分ほど遅くなっています。歩行速度は通常 60～70m/分ですので、けっこう低下していっているということです。

70 代後半になると、40 代後半の約半分になっています。さすがに歩行速度が半分以下まで落ちれば、幹線道路を青信号の内に渡るのも難しくなり始めるほどになります。

留意点としては、これは計測に協力して頂ける方、即ち高齢でも比較的元気な方を対象とした数値なので、個人で見れば、ある時点からもっと急速に速度低下していくものと考えられます。また調査時期はかなり以前なので、今の 70 代はもっと元気に歩いている方が多いと思われます。



歩行速度は体の元気さを示す代表的な指標で、その意味は元気さに止まらず、非常に多くの重要な意味を含みます。その大切さはまた次回以降でお伝えしますが、いつまでも元気さを保って充実した人生のセカンドステージを暮らしたいものです。

所長　椎名一博

※　日野原先生

1911 年山口県生まれ。
1937 年京都帝国大学医学部卒業。1941 年聖路加国際病院内科医となる。以来、内科医長、院長代理、院長を経て、現在は、学校法人聖路加国際大学名誉理事長、聖路加国際病院名誉院長、一般財団法人ライフ・プランニング・センター理事長など。
1998 年東京都名誉都民、1999 年文化功労者、2005 年文化勲章を授与される。
早くから予防医学の重要性を指摘し、終末期医療の普及、医学・看護教育に尽力。成人病とよばれていた病気について「生活習慣病」という言葉を生み出すなど、常に日本の医療の先端を走っている。100 歳を超えた現在も、医師としての活動を続けている。（雑誌　いきいき）