

健康寿命

2022年9月16日
学長 田林 暁一

2021年の日本人の平均寿命は男性が81.47歳、女性が87.57歳であり、男性は世界第2位、女性は第1位で、因みに男性の世界1位はスイスの81.9歳であった。日本人の三大死因はがん、心疾患、脳血管疾患（肺炎）で、男性の約50%、女性の約44%がそれらの疾患で亡くなる。新型コロナウイルス感染症で死亡する割合は0.2~0.28%である。

最近、平均寿命の他に健康寿命が注目されており、その大きな背景は高齢化社会に伴う寝たきり、認知症等による介護者数の増加とその変化に対する十分な対応が確立されていない事に因る。介護を要する人の増加に対する主な対応策として下記の3つがある。

- ① 介護施設、介護士、およびホームヘルパーの充実
- ② 地域ごとに医療および介護が完結する体制の確立
- ③ 健康寿命の延長による要介護者数の減少化

2019年の日本人の健康寿命は男性が72.68歳、女性が75.38歳で、2021年の平均寿命との差は男性で8.79年、女性で12.19年である。健康寿命を短くしている最大の要因は脳血管疾患であり、その他に認知症、骨粗鬆症等がある。健康寿命を延長する種々の試みがなされているが、そのうち食べ物との関連性からの分析はおもしろい。食物のうち、脂肪と塩分の高い食べ物は脳血管疾患、胃がん、心筋梗塞、骨粗鬆症等の発症要因となり、その結果短命になりやすい。一方、魚介類、大豆、ヨーグルトの摂取は健康寿命の延長に繋がると言われており、それらの作用機序を簡潔に纏めると下記のようなになる。

- ① 魚介類：不飽和脂肪酸によるコレステロール値の低下作用、および血液の流れの改善効果
- ② 大豆：含有されているイソフラボンの働きで一酸化窒素が作製され、組織障害の原因となる活性酸素の除去に働く（抗酸化作用）
- ③ ヨーグルト：塩分の排出と免疫力の上昇

上述の観点から和食+減塩食+ヨーグルトの組み合わせは世界最高の長寿食とも言われている。

食事量、また摂取カロリー量が健康長寿と関係するとの報告もあり、そのメカニズムには抗老化遺伝子であるサーチュイン遺伝子が関与する。この遺伝子は「種の生き残り」に関与する遺伝子で、年を重ねるほどに働きが低下してくるが、食事量の制限、また摂取カロリーの制限で活性化してくる。「年より若く見える」という言葉があるが、サーチュイン遺伝子が関係している可能性が高い。健康寿命が延びると下記効果が得られるとされている。

- ① 介護の減少
- ② 年金・医療財政の好転
- ③ 年功序列から業績序列へのシフト
- ④ 中高年の働く意欲の上昇

老いは自然のプロセスであるが、その程度に男女間、また同性間で大きな差があり、その差を縮小する目的で種々研究されている。その方法論の一つとしての「食」について述べた。