

## 第 6 回 加齢と健康対策

---

わが国ではいま、2005 年の合計特殊出生率(女性 1 人が生涯に産むと推定される子供の数)が 1.25 と史上最低値を記録したことや、太平洋戦争後の 1947 年(昭和 22 年)をピークにした第一次ベビーブームで生まれた団塊の世代が一斉に 60 歳定年を迎える 2007 年の問題などが大きな話題となっている。日本の合計特殊出生率が今後当分の間、低出生状態から脱出するための分岐点とされる 1.5 回以上に回復するのは困難とされている一方では、最近の平均寿命が男女でそれぞれ 78.1 歳および 85.3 歳(全体で 81.9 歳、2001 年資料)と世界一長寿となっている。そのため、今後労働人口や生産性の減少、医療費・介護費の増加などのネガティブな面が懸念されている。

筆者はこれまで、少子高齢社会においては物質面のみならず人的資源の観点からも循環型社会の形成が重要であり、そのためには健康な高齢者が積極的に参画する必要があることをしばしば述べてきた。高齢者の豊富な人生経験から得られた文化的・科学的な知識資源が次世代に継承されて有効に活用することができるとすれば、社会は更なる深化発展を遂げることができると考えられる。

身体の血液の流れがどこか変調をきたすと個体は病気となる。血液循環が円滑に行われることが個人の日常生活のうえで最も大切なことと同様に、人間社会における世代間の循環が一方的であるわけには行かないのである。動脈型社会あるいは静脈型社会などと例えられるような社会は病的である。現代社会風潮のひとつとしての世代間の希薄な意思疎通現象は、知的財産の循環から見ると静脈型になるであろうか。

知的資源の循環を円滑に図るために重要なのは、ひとつに心身が健康な高齢者が多くなることである。高齢者のなかには知的資源のみならず経済的資源をも蓄積しているものも多く、その有効運用は社会経済に良好な効果をもたらすに違いない。したがって、今後の日本にとっては、健康な高齢者をいかにして確保し、維持するかが重要課題のひとつになる。

老化には、病気を伴わない生理学的老化と、病気を伴う老化とに分けられるが、生理学的老化に関して動物を対象にした法則(角田 聡 Trim Japan 平成 7 年 10 月号)には、オスはメスよりも寿命が短いことや寿命が食餌に影響されること、さらに臓器によって加齢に伴う変化が異なること、加齢とともにストレスに対して弱くなることなどを含めて 10 の法則が記載されており、これらを人間に当てはめると興味深い。

病的老化あるいは老年病は、遺伝子や環境因子などの影響による病気を伴う老化を指す。老年病の原因となる遺伝子因子は、染色体異常や染色体上にある遺伝子異常、さらに放射線被曝や活性酸素の暴露などによる遺伝子の DNA の傷害や復興異常を含む。一方、環境的因子では活性酸素やフリーラジカルといわれるような反応性の高い物質が重要な因子となって、生体において過酸化資質などの有害物質を産生して臓器障害をもたらし、老年病をひき起こす。

いくつか例をあげてみる。白内障では、紫外線被曝や喫煙などが原因となり、抗酸化作用ビタミン(VC,VE,β-カロチン)の不足が関係する。高齢者の運動機能障害や自律神経・知的機能障害などをきたすパーキンソン病は、大脳基底核黒質のドーパミンニューロンの変性が原因で起こり、何らかの環境因子が想定されている。動脈硬化のうちでよく知られている粥状動脈硬化は、生活習慣に関係して悪玉コレステロールといわれる低比重リポ蛋白(LDL)が血管内に浸透して変性するのが原因である。

脳血管障害では、アルコール摂取は脳出血やくも膜下出血のリスクを増加するが、少量摂取では脳梗塞のリスクは低下するといわれている。喫煙は、脳梗塞やくも膜下出血にリスクを増大させ、食塩摂取は脳出血・くも膜下出血・脳梗塞のリスクを増大させる。カリウム摂取と適度の運動は、脳出血・くも膜下出血・脳梗塞のリスクを低下させる。

虚血性心疾患においては、喫煙は発症を促進し、禁煙することによって予防効果がある。食塩・脂肪・肉類・嗜好品の過剰摂取は、そのリスクを増大させる。アルコール摂取は、日本酒 1 合、ビール中ビン、ウイスキーダブル 1 杯程度が適量であるとされ、歩行運動や自転車こぎは 1 日 1-3 時間程度必要である。

最近生活習慣病の動脈硬化に関連する複数の因子を重複して有していると心筋梗塞や脳梗塞などに罹りやすいことから、それらの因子組み合わせた症候群(メタボリック・シンドローム)の概念が重要視されている。日本人のメタボリック・シンドローム診断基準は

- (1)内臓脂肪型肥満(ウエスト 男 85cm 以上、女 90cm 以上)
- (2)中性脂肪 150mg/dl 以上
- (3)HDL コレステロール 男 40mg/ml 未満、女 50mg/ml 未満

(4) 血圧 最高 130mmHg 以上または最低 85mmHg 以上

(5) 空腹時血糖 110mg/dl 以上

の 5 項目で、3 項目以上が存在すると診断される。

老年期認知症(阿呆)のうちアルツハイマー型認知症は、喫煙習慣や病前精神・社会活動が著しく不活発な場合、奥牙喪失等が原因となって発生するといわれる。一方、血管性認知症は主として動脈硬化が原因である。

骨粗鬆症は、カルシウム摂取不足のほか運動不足や喫煙習慣が原因とされ、危険因子として早期閉経等がある。

癌を含む悪性腫瘍は、1981 年以來わが国死因の第 1 位を占めており、最近では年間 30 万人以上がそのために死亡している。癌のなかでは肺癌や胃癌、大腸癌などの消化器癌、乳癌などが多くを占めている。現在 75 歳までに男性の約半分、女性の約 3 分の 1 が何らかの癌に罹患するとされており、原因として喫煙や食生活などの生活習慣の関与が濃厚なものが多数ある。

高齢者の健康維持は、老年病を如何にして回避し、軽度の段階で発見し、進行しないようにするか、また、罹患したら如何にして日常生活に復帰できるまでに治療するか、などにかかっている。老年病の予防や治療に関しては多岐にわたるのでほかにゆずる。

本稿では参考までに筆者が日常心がけていることを示すことにする。なお、以下に記載した筆者による項目は、すべてが必ずしも厳格に実行されているとは限らないことをお断りしておく。

それらは、「喫煙した(18 年前)」「減量に努力している(毎日体重測定を行ってモチベーションを維持している)」「緑黄色野菜摂取に努めている(数年来毎日 1 日 200g 以上摂取)」「水分摂取に注意を払っている」「魚介類を肉類よりも比較的多く摂取するようにしている」「海藻類を毎日摂取するようにしている」「塩分は控えめにしている」「アルコールは控えめにしている(1 日 1.5 合以下)」「運動不足にならないように努めている」「毎年健診を受けている」「降圧薬等を服用している」「絵画・音楽などを好んで観賞している」「できるだけ考えながら文章を書くようにしている」「その他」などである。

以上、少子高齢社会における知的循環の重要性と、高齢者の健康維持の必要性について述べるとともに、老年病について簡単に触れた。

さらに参考として前期高齢者の範疇にいる筆者自身の健康維持法の現状を紹介した。

(本文は、2006年6月3日ホテル仙台プラザでの仙台市立東二番町小学校同級会の講演内容をまとめたものである)