

# トレンド提言

## 高齢社会の実態：健やかに長寿するために

### 高齢社会の実態（総務省公表資料 2018年9月15日現在）

#### ○65歳以上の高齢者数 3,557万人

- ・前年比 44万人増。1950年以降伸び続けている
- ・男女別 女性：2,012万人／男性：1,545万人

#### ○高齢化率（総人口に占める割合） 28.1%

- ・総人口は少子化などの影響で27万人減少し、1億2,642人
- ・男女別 女性：31.0%／男性：25.1%

#### ○国際比較

高齢化率が高い上位5カ国

|    |        |       |           |
|----|--------|-------|-----------|
| 1位 | 日本     | 28.1% | (3,557万人) |
| 2位 | イタリア   | 23.3% | (1,382万人) |
| 3位 | ポルトガル  | 21.9% | (225万人)   |
| 4位 | ドイツ    | 21.7% | (1,783万人) |
| 5位 | フィンランド | 21.6% | (120万人)   |

※総務省と国連の2018年調査より。()内は高齢者数

#### ○100歳以上の長寿者（厚生労働省発表資料 2018年9月14日現在）

- ・総数：6万9,785人
- ・昨年比：2,014人増、20年前の6.9倍、10年前の1.9倍、48年連続増
- ・男女別（女性が88%）
  - 女性：6万1,454人（1,875人増）
  - 男性：8,331人（139人増）
- ・推移と予測
  - 1983年：153人
  - 1997年：1万人を超える
  - 5年後：10万人突破（国立社会保障・人口問題研究所推計）
  - 10年後：17万人（同上）

## ・国内最高齢

女性：田中カ<sup>カ</sup>子<sup>ネ</sup>さん 115歳（福岡市）

男性：野中正造さん 113歳（北海道足寄町）

| 都道府県別<br>人口10万人当たり<br>100歳以上の高齢者数 |         |
|-----------------------------------|---------|
| ① 島根                              | 101.02人 |
| ② 鳥取                              | 97.88人  |
| ③ 高知                              | 96.50人  |
| ④ 鹿児島                             | 95.76人  |
| ⑤ 香川                              | 84.59人  |
| ⑥ 山口                              | 83.66人  |
| ⑦ 宮崎                              | 83.65人  |
| ⑧ 愛媛                              | 83.58人  |
| ⑨ 長野                              | 83.19人  |
| ⑩ 熊本                              | 82.95人  |

※厚生労働省の資料による

## 老化現象と対策・心得

専門家の所見によるとおおむね次のようである。

- ・一般的には人は50歳を過ぎた頃から足腰が弱くなり、痛みも出る。転倒しやすくなる。生殖機能が衰える…などの現象が出てくる。専門的にはフレイル（サルコピア）と称されている

### ○対策、心得

#### その1 西洋医学的手法

- ・足腰が弱るのは、筋肉量の変化（大腿四頭筋が弱くなる）によるものとされる  
予防策、心得としては、バランスの取れた栄養（特に「タンパク質」、カルシウム、ビタミンD）の摂取。適度な運動習慣を身につける
- ・ストレス性フレイル対策としては  
人との対話の機会を積極的に作る。意欲的に社会参加する
- ・食欲増進のための口腔機能ケア

#### その2 漢方医学的手法（養生）

- ・旬のものを食べる
- ・腹八分
- ・孤食を避ける
- ・睡眠を取る

## 養生訓について

養生といえば「養生訓」が原点だろう。

『養生訓』（ようじょうくん）は、正徳2年（1712年）に福岡藩の儒学者、貝原益軒によって書かれた、養生（健康、健康法）についての指南書。益軒83歳の著作で、実体験に基づき健康法を解説した書。長寿を全うするための身体の養生だけでなく、精神の養生も説いているところに特徴がある。

### ○『養生訓』から学ぶこと

『孟子』の君子の三楽にちなみ、養生の視点からの「三楽」として次のものが挙げられている。

1. 道を行い、善を積むことを楽しむ
2. 病にかかることの無い健康な生活を快く楽しむ
3. 長寿を楽しむ。

また、その長寿を全うするための条件として、自分の内外の条件が指摘されている。まず自らの内にある4つの欲を抑えるため、次のものを我慢する。

1. あれこれ食べてみたいという食欲
2. 色欲
3. むやみに眠りたがる欲
4. 徒らに喋りたがる欲

さらに季節ごとの気温や湿度などの変化に合わせた体調の管理をすることにより、初めて健康な身体での長寿が得られるものとする。これらすべてが彼の実体験で、彼の妻もそのままに実践し、晩年も夫婦で福岡から京都など物見遊山の旅に出かけるなど、仲睦まじく長生きしたという。こうした益軒の説くことは、今日の一次予防に繋がるものである。

## 人生100年時代の高齢者像

今や高齢者70歳以上には団塊の世代（1947～49年生まれ）が入っている。ひと昔前の高齢者とは行動スタイルが変化している。

- ・労働力調査では、65歳以上の就業者は2017年に最多の807万人に上った。団塊世代の高齢化などを背景として13年以降に急増し、全就業者に占める割合は12.4%。就業先は「卸売業・小売業」「農業・林業」「製造業」が多い。役員や自営業などを除く被雇用者は426万人で、このうち316万人はパートやアルバイトといった非正規雇用。理由は「都合の良い時間に働きたい」が男女とも30%を超えて最多だった。
- ・総務省の家計調査では世帯主が65歳以上の世帯（単身除く）のうち、2017年にインターネットを使って買い物をしたのは過去最高の18.2%に上り、10年前の2007年の2.6倍になった。高齢者世帯がネットショッピングで使った金額の内訳は、パック旅行など「旅行関係費」が25.1%で最も高かった。「食料」「家電・家具」が続いた。また、平均約25万円だった一ヶ月間の消費支出を見ると、孫への小遣いなどを含む「交際費」が10.2%を占め、5.7%だった65歳未満世帯（単身除く）の1.8倍に上った。サプリメントや通院費などの「保険医療費」は1.7倍だった。