

健康長寿は、本人や家族の生活の豊かさだけでなく、国の医療制度や社会保障の観点からも大きな意味を持っている。身体的・社会的・精神的要因のいずれもが健康維持に重要であり、地域の住みやすさ、咀嚼力と生きがいの保持、ある程度の収入と社会参加が健康寿命の維持・延長に大きく作用している。

(多摩ニュータウン及び全国 16 市町村の高齢者 35 千人調査から)

1. はじめに：本日の話題提供・項目

- ・ 東京都は長生きだ？
- ・ WHO の新しい健康
- ・ 健康をきめる要因
- ・ 生涯現役研究
- ・ 年金一億円

2. 早世予防と健康寿命

これまで平均寿命が長いとされてきたが、その内容は、介護保険(NNK：ネンネンコロリ)の対応での長寿を保っていたに過ぎない。しかし、これからの視点(目標)は、健康な毎日の生活で健康寿命(PPK：ピンピンコロリ)を保ち長寿を保つことにある。そこで、まず、以下を考えてもらいたい。

- ・ 東京は地方都市よりも、長生きだ？
- ・ 医療が整備されているほど要介護が多い
- ・ 前向きに生きている人の方が、7.5 年長寿だ
- ・ 外出しない人は、6 年後には約 5 割が死亡する
- ・ 65 歳～69 歳の認知症(痴呆)は 100 人中で 1 人だ
- ・ 介護予防には、日々の生活が大事だ
- ・ 総コレステロール高い人(250～260 mg/dl)が長生き
- ・ 小太りの人(BMI)が長生きだ
- ・ 先進国では、東洋医学が大いに活用されている
- ・ 歯科の主治医がいる方が、いない人より長生きだ

2. 健康寿命の決定要因

健康寿命を伸ばす要因を列举すると、「住居環境」すなわち地域の住みやすさはどうか。次いで、「身体、社会、精神的健康」これは、収入・学歴によるところが大きい。「食生活と生活習慣」ここには、想いと夢を持っているかがキーワードとなる。これらは、〔個人、友人、家族、文化、社会〕に関わっており、それらを充足することが重要である。

ここでは、特に本人の夢実現のための健康支援環境整備モデルを考えてみる。

①地域支援環境(地域文化・都市と農村)、②家族力(社会経済要因、家族支援・食育・共育)、③個人の健康、のそれぞれの視点から検討が必要となる。

個人の健康三要素は、以下のような内容でなりたっているが、これらのうち、精神的健康が最も重要な源、すなわち心の持ちようが基本となると考えられる。

①精神的要因(本人の夢)は、自己肯定感とストレス制御、生きがいと主観的健康感により、②身体的要因(生活習慣)は、食事、運動、喫煙・飲酒、BMIにより、③社会的要因は、社会参画、組織帰属により、それぞれ良好な健康状態を保てるかどうか規定されてくる。

では、寝たきりになった人はどんな生活をしているか、「気持は、趣味は、仕事は、外出は、入院は」と考えてみると、いずれの場合も消極的内向きであり、孤立した状況にあることがわかる。

ここで、社会的孤立についての調査結果を紹介する。

3つの質問「独りで隣近所に外出ができますか」「地域活動を積極的にされていますか」「趣味活動を積極的にされていますか」を行い、その回答を点数化、社会的孤立得点として定義し、2001年に調査した対象者の3年後(2004年)の要介護度、6年後(2007年)の生存を追跡調査した。

その結果、精神的健康が3年後の身体的健康と相関が高く、3年後の身体的健康と6年後の社会的健康の相関が高かった。このことから、精神的健康が健康長寿の基本であることが理解できる。

### 3. 歯科の主治医がいる方が、いない人より長生き

健康長寿の実現には、食生活が重要な要因である。

歯の健康を保ち栄養摂取と食の楽しみを享受することが生存維持とQOL向上のために重要な意味を持っている。これを豊かな生活を支えるセルフケアと口腔衛生と食生活の因果構造として説明する。

まず、口腔衛生に関し、歯間ブラシ(セルフケア)と予防受診が好ましい口腔衛生をもたらし、口腔衛生状況がよいと望ましい食生活が営みやすくなる。望ましい食生活は、さらに、豊かな生活(主観的健康感とQOL)につながっている。

なお、望ましい食生活の要因は、(食事がおいしい、食べやすい、食事むせらず、肉料理)と考えられる。

### 4. 老化に対するポジティブな見方は寿命を長くする。

50歳以上660人の23年間の追跡調査結果によれば、①太り過ぎないことと喫煙経験がないこと及び運動をすることは、寿命を3年長くする。②最高血圧が高くなく、コレステロール値が基準値であれば寿命を4年程度長くする。③年齢・性別・社会的地位・孤独感そして健康全般を含む要素を考慮したとしても、自分で健康と感じる人は7.5年長生きしている。