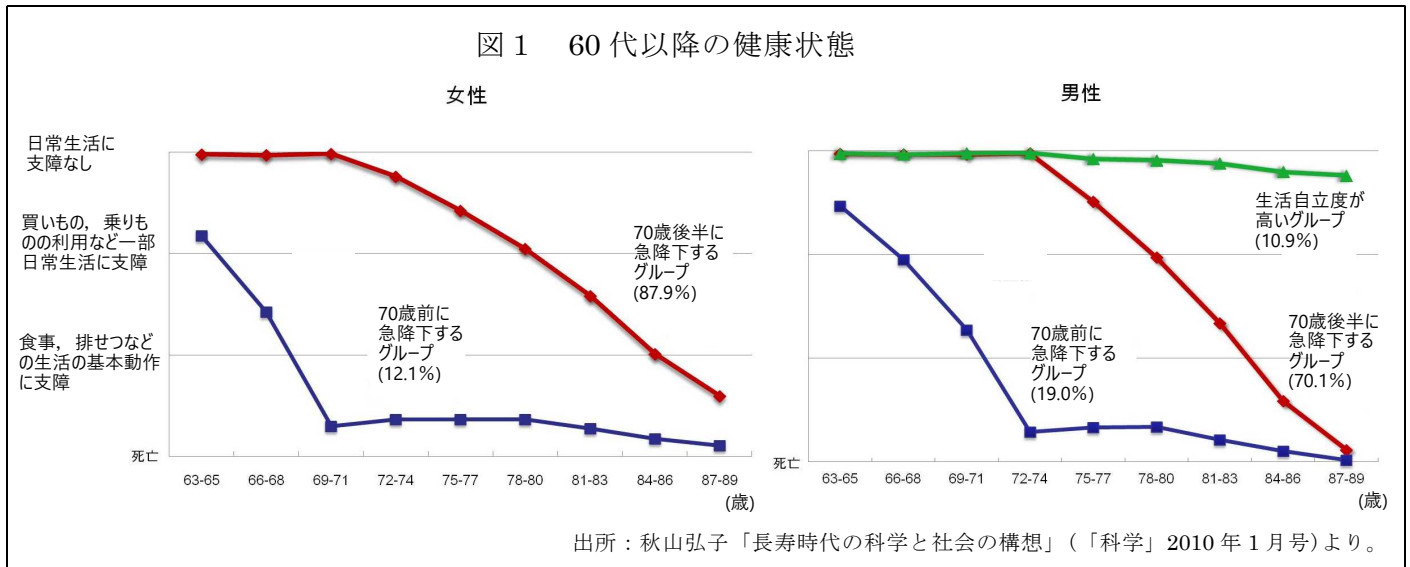


伊藤裕著「百寿社会と幸福寿命」交詢社公開講座「幸齢化」を支える医学 No.13 交詢社 2019年11月30日刊を読む



1. (1) 図1は、男女別に、それぞれの人が年をとるに従ってどのように衰えていくかを示したものです。
- (2) 私はこのグラフを見てびっくりしました。これが現実です。つまり平均でものを見てはいけないということです。
- (3) ①ほとんど介護なく生きていけるレベル、  
②ちょっと介護が必要なレベル、  
③人の世話にならないと生きていけないレベル、  
という三つのレベルを示しています。
2. (1) ①例えば男の人の中で、70歳前に急降下するグループは19%です。  
②これは、60歳ぐらいでどんどん年老いていって70歳前ぐらいで少し人の世話にならないといけない。  
③そして70歳を超えてくると死ぬまでずっと10年間ぐらい要介護になる人が2割いることを示しています。
- (2) ①7割の方はどうかというと、75歳ぐらいまではほとんどピンピンされています。  
②80歳ぐらいになってくると少し弱って誰かの世話にならないといけない。  
③80歳を超えてくるとさすがに誰かの世話になって数年後に死んでいかれる。
- (3) これが7割です。

3. (1)①女性の場合は、多くの方が年老いるまで非常に元気でいられます。  
②でも 1 割ぐらいの方は 70 歳までに急激に悪くなって介護を受けるようになる。  
③こういった方はその後 20 年間ぐらい寝たきりで過ごされる。
- (2)①ほとんどの女の方はどういう人生を歩むかという、だいたい 70 歳ぐらいまでピンピンされています。  
②そして 80 歳ぐらいまではなだらかに弱くなっていく。  
③「ちょっとおばあちゃん最近元気なくなってきたよね」と言われながら 90 歳近くで、ご飯を食べさせてあげないといけないというような状態になり、数年間過ごして亡くなられていく方がほとんどです。
- (3)① 80 歳ぐらいまでピンピンしているおばあちゃんはいっぱいいるんです。  
②それぐらいからなだらかにちょっとずつおかしくなって、  
③ 90 歳ぐらいで亡くなられていくパターンです。

#### <スーパー元気なおじいちゃん>

4. (1)①私は図 1 のグラフを見て非常に注目したのは、男の方の 1 割です。  
②この生活自立度が高いグループの方たちはずっと元気です。  
③つまり、90 歳近くまで人の世話にならずに済んでいる。
- (2)①これも皆さん理解されると思います。  
②男の方で本当にシャキッとしている方がいますよね。  
③この前マレーシアで 93 歳の方が首相になりましたでしょう。ああいう方が 1 割いらっしゃるんです。
- (3)今までこのことはあまり注目されてきませんでした。私は今この方たちの研究をしたいと思います。
5. (1)女の方はこうなる方がほとんどいらっしゃらない。  
(2)それはなぜかという、おそらく女の方は筋肉と骨が弱くなるからです。  
(3)これからは、長生きするために大事なことは、骨と筋肉を大切にすることだと思っています。
6. (1)これからは百年人生時代になっているけれども、おそらく非常に元気で 115 歳まで生きる人たちと、早いうちからアップアップしてしまう人たちの二極化すると思います。  
(2)①平均でものを考えてはいけない。  
②我々はいくつかのグループに分かれている。非常に元気なグループの人たちと、比較的早くダメになる人に分かれてくるだろうと思います。  
③当然、皆さん、死ぬまで生き生きというグループに入りたいですよね。

(3)この事実をどうしたらいいんだろうかというのが、私の今の一番大きな興味です。

P193 ~ 195

<コメント>

1. 衝撃的な内容の伊藤先生の講演速記録です。
2. (1)では、どのように骨と筋肉を大切にすればよいか。  
(2)これに加えて、どのように胃腸や小腸、大腸などの消化管を大切にすればよいか。  
(3)60歳未満の方は、「70歳前に急降下するグループ(女性 12.1%、男性 19.0%)」に入ること  
を避けるにはどうしたらよいか。
3. (1)自己責任、自助努力、自分の未来は自分で切り開くので一人ひとりが研究をし、実行  
に移して参りましょう。  
(2)但(ただ)し、私の実感としては 90歳以上の方で、生活自立度が高い女性の割合は、男性  
よりも高いように思えてなりません。  
(3)この分野の研究深化と、研究成果の社会全体、地域全体、国民全体での最大活用が望ま  
れます。

2020年1月2日(木)