

人生100年時代に幸福寿命を伸ばす ～総合診療科の役割

9月20日に行った〈富田町病院 健康講座〉「人生100年時代に幸福寿命を伸ばす ～総合診療科の役割」(講師：馬場宏敏 富田町病院医師)のお話の要旨を、今号と次号の2号に分けてお伝えします。(2つ併せずとも、それぞれ読んでいただける内容です)

「人生100年時代」

7年ほど前に、日本の2007年生まれの人々の半分は100歳まで生きるという研究が発表されました。日本の統計でも、男性の4分の1は90歳まで、女性の半分は95歳まで生きるという数値が出ています。

喜ばしいことのはずですが、多くの人には不安になると思います。65歳以上の人々の将来不安についてのアンケートで、1位と2位は病気と介護のこと。では、人は歳を重ねてどう足腰が弱って最後は寝たきりになるのか、「自立度の変化」を見るとわかります。

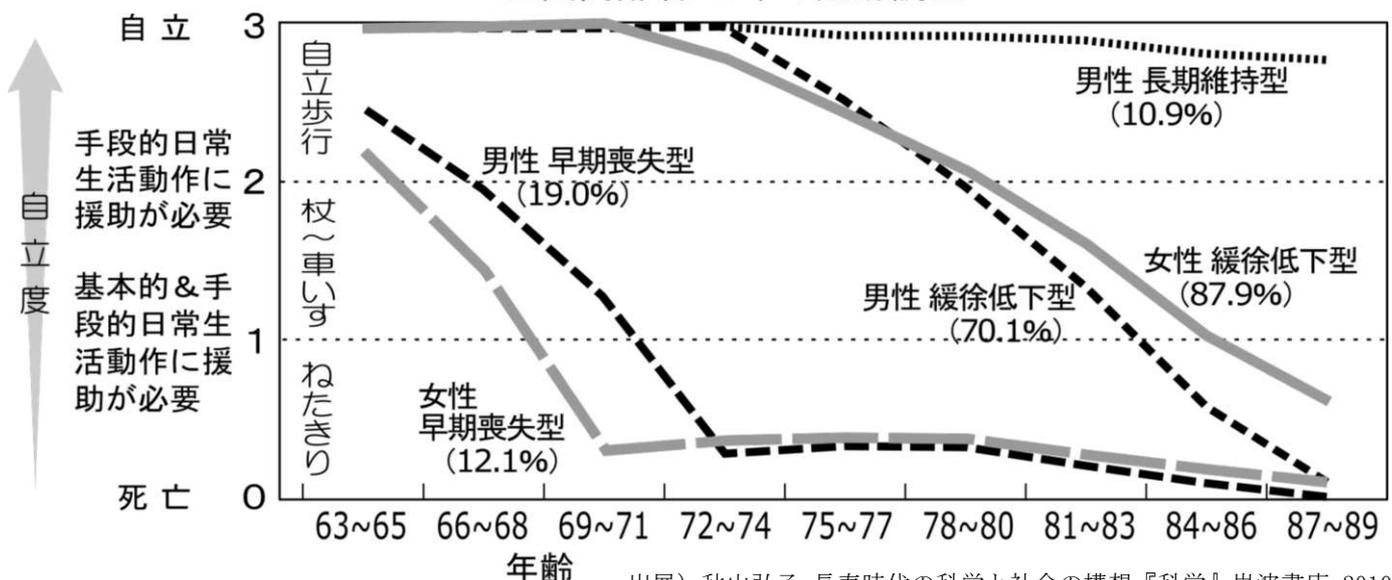
「自立度」の変化のパターン

5717人の人の20年間を追跡調査した研究で、人が自立した状態から日常生活に援助が必要になり、寝たきりになる、その道筋は、下の図のように3つのパターンがあることがわかっています。

- ①**早期喪失型**：60代までの早い段階で脳卒中などで自立度が急激に低下。男性は約2割、女性の約1割がこの型。
- ②**緩徐低下型**：60代か70代の頃から徐々に自立度が低下。男性の約7割、女性の約9割がこの型。
- ③**長期維持型**：自立度の低下がほぼない。男性の約1割がこの型で、女性はこの研究の時点ではほとんどみられなかった。

〔ウラ面につづく〕

全国高齢者20年の追跡調査



「幸福寿命」を伸ばす3つの備え

以前は「健康寿命を延ばす」ということが言われていましたが、それは「元気で長生き」をめざすもので、誰でもできるものではありません。いまは「幸福寿命」、すなわち「老いても弱っても、死ぬまで幸せでいる」ことをめざす時代ではないでしょうか。

そのために、先に見た自立度の低下のパターンから、3つの備えが重要だとわかります。

(1) 「早期喪失型」にならない

(生活習慣病対策＝脳卒中予防)

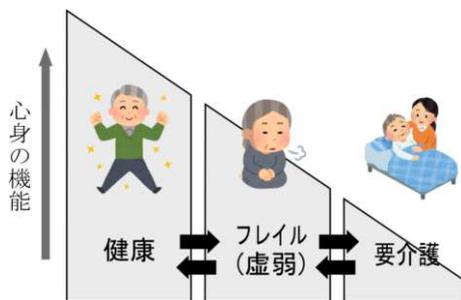
寝たきりになる理由の1番は脳卒中。それを防ぐためには、高血圧・糖尿病・脂質異常症を防ぐ、あるいは治療すること。

そのためにも、運動が大切。しかし長続きしない、どれぐらいやったらいいかわからない。そこでウォーキングのやり方を紹介します。〔ここでは略＝次号に掲載〕

(2) 「緩徐低下型」は、傾き(低下)を緩やかにすることと、下がり始めを遅らせる

歳を重ねると自然と体力も落ちて自立度は下がりますが、「フレイル」と呼ばれる時期の初期の頃なら、対策をとれば元気な状態に戻ることができます。

フレイルの「入口」は、社会とのつながりを失うことです。ですから外出して人と交わることが大切です。さらに〈栄養〉と〈身体活動(運動)〉も大切です。運動は、継続す

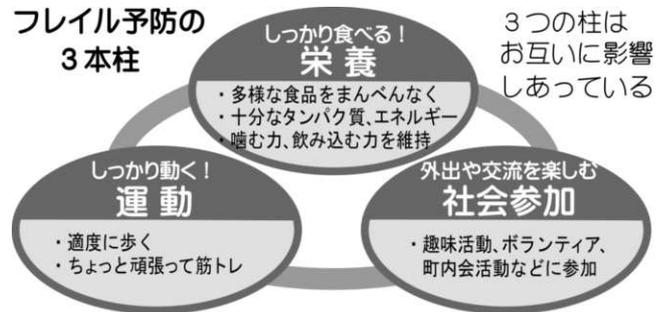


るために1日10分だけ、(普段の家事などでも)意識して運動するといいでしょ。

〔次号に掲載〕



フレイル予防の3本柱



(3) 家で天寿を全うする

「最期まで幸せ」のためには、老いても弱っても、住み慣れた地域で暮らすこと。そのためには、元気なうちから“自分はどうしたいのか”を考えておくことが重要です。もしもの時に救命処置はどうか、口から食べられなくなった時はどうするのか、をハッキリさせておくこと、などです。

また必要な医療はきちんと受けることです。「たまに入院、ほぼ在宅」がいいですね。

「総合診療科」とは

「いのちを救う」医療だけでなく、「いのちと暮らしを支える」医療。その方のお家での過ごし方や地域との関わりも含めて、医療者・介護者が伴走者として支えることによって、みなさんが願う寝たきりにならない、その結果お家で天寿を全うする、結果的に「幸福寿命を延ばす」お手伝いをするのが、総合診療科の役割です。

多くの方が願う“寝たきりにはなりたくない”という思いを実現するために、“ヒトはどう衰えていくのか”を知り、それにふまえた“備え”をしていきましょう。

〔講演：馬場宏敏医師(富田町病院 内科・総合診療科)、文責：地域総務課 平田〕