

財団法人特別区協議会

首都大学東京オープンユニバーシティ 主催

年金獲得1億円!! 健康長寿と生涯現役

～都市部高齢者の追跡研究から～

講 演 録

首都大学東京 都市環境学部教授 星 旦二

日 時 平成20年9月11日 (木)

場 所 東京区政会館20階会議室

目 次

講 演 録	頁 1 ~ 17
-----------------	-------------

講演会配付資料

講師:首都大学東京 都市環境学部教授 星 旦二

＜講師プロフィール＞

福島県立医科大学卒。医学博士（東京大学）。

厚生省国立公衆衛生院などを経て現職。

東京都老人保健事業調査委員会委員長、

厚生省健康日本21計画策定検討委員など歴任。

専門は公衆衛生学、健康政策学、予防医学。

主な著書「都市高齢者の健康特性とその維持要因」他多数

「年金獲得1億円!! 健康長寿と生涯現役 ～都市部高齢者の追跡研究から～」

首都大学東京 都市環境学部教授 星 旦二

皆さん、こんばんは。ご紹介いただいた星と申します。今日は、皆様、1億円につられていらっしゃるのでしょうか。ありがとうございます。限られた時間ですけれども、私たちが調査研究させていただきましたその背景と内容をご紹介しますと思っています。



皆様はピンピンコロリ（P PK）はご存じですよ。N NKって何かご存じですか。これはネンネンコロリといいます。（笑声）寝たきりで長く生きる。この2つの違いは大きいと思うんですが、どういう要因でピンピンコロリになるのか。ピンピンコロリは長野県がとても有名ですが、ネンネンコロリはどこの県か見てみたいと思いますし、その背景も探ってみてみたいと思います。

皆様、東京は長生きだと思いますか。東京はすごく長生きだと思う人、手を挙げてくださいますか——結構いっぱいいます。残念ですけど、東京は長生きとは言えません。医療機関に恵まれない地域でも長生きです。東京よりも地方のほうが長生きであるという事実をぜひご理解いただきたいと思います。長野県はもちろん長生きですが、実は寝たきりも非常に少ない県なので、どうしてなのかということを考えてみたいと思います。

もう1つは、私たちは約5万人の高齢者を追跡してまして、もちろん亡くなったり、介護サービスを受けるようになったりしますけれども、その要因が何なのかということはずっと調査研究してきましたので、その概要をご紹介しますと思います。

年金でまちおこしというのは簡単でして、高齢者が4割も5割もいるまちはみんな暗い町だと思われませんか。決してそんなことはありません。高齢者はしっかり年金をもらっていますので、もらった年金をしっかり地元で使えば地元は豊かになる、こういうお話です。ですから、人が元気で長生きするまちは、十分豊かなまちになるという話を最後にしたいと思います。

元気で長生きで最期はすつとんと死ぬ、これをピンピンコロリ。学術的には「健康寿命」と言いますが、一般にはピンピンコロリのほうが有名ですね。それに対して、確かに長くは生きるの

ですが、寝たきりで長く生きるのはネンネンコロリと言います。今日ぜひ覚えていってください。みんな、どっちがいいですか。ピンピンコロリの悪さは、家族と会話する余裕がないところですけども、僕は1週間ぐらい寝たきりになって亡くなったほうがいいんじゃないかと思っています。できたら最期に、家族に「ありがとう」とか言って亡くなる。少なくともその年齢が90歳近くなればお通夜はドンチャン騒ぎになりますので、ぜひそのぐらいまで生きていただきたいと思っています。もちろん早く死なないのが一番ですが、早世予防、早く死ぬのを予防して健康寿命を延ばそうとしたのが今の「健康日本21」という流れだということもご理解ください。

どうやれば健康寿命が延びるか。皆さん、どう思われますか。ピンピンコロリは長野県ですけれども、ネンネンコロリはどこでしょうか。（「岩手県」の声あり）残念ですけど、もっと長生きであれば岩手県もネンネンコロリです。（「北海道」の声あり）北海道は、残念だけど、長生きではなく、介護率も高いです。

ネンネンコロリは沖縄県です。男女とも寝たきりが多いのは何県かというと、沖縄県とか福岡県、青森県、高知県です。逆に寝たきりが男女とも少ないところは山梨とか千葉、東京も少な目ですが、東京は長生きではないのでピンピンコロリとは言いません。長野県並みに長生きだったら、東京も見事にピンピンコロリです。

山梨と千葉の特徴はご存じですか。長野県、山梨県、千葉県の最大の特徴は、病院が最も少ないところですよ。沖縄県とか福岡県は特別養護老人ホームが一番いっぱいある県です。では、なぜ沖縄と福岡と高知は寝たきりが多くて、山梨と千葉は寝たきりが少ないのだろうか。北欧では寝たきりはいませんというのは、間違いで、寝かせきりにさせていないだけです。日本は世界の中でみると寝たきりが多い国です。寝たきりはどこでつくられていますか。いままでいろいろと研究してみましたが、人口当たりの病院病床数が増えれば増えるほど、寝たきりは増えていました。もちろん、これだけで原因と結果を論ずることはできません。関連性だけですが、病院がいっぱいある県ほど寝たきりが多いことは事実です。

逆に言うと、日本の病院の病床数は世界から比べたら何倍多いですか。日本の人たちは世界から比べたら何倍長く入院していますか。薬はどれほど飲んでいますか。世界と比べたら日本は大きな課題を抱えています。このことを今日は勉強していきたいと思います。世界のなかで、自分自身が健康ではないと思っている割合がとても高いのも日本人です。長生きであることは確かですが、残念ながら、男性の寿命はアイスランドに抜かれ、間もなくスイスとカナダに追い抜かれます。なぜですか。それも考えてみましょう。

沖縄県というのは最も高齢者が働かない県です。長野県は高齢者が最も働いている県です。とい

うことは、寝たきを減らすために何をしたらいいか。基本的に何がわかったかという、病院や診療所がいっぱいあって、病院をやたら利用する県ほど寝たきりは多いということです。特養がいっぱいあればあるほど寝たきりが多いということもわかりました。そして、うれしかったのは、高齢者がいっぱい働いている県ほど寝たきりは少なくなる。皆さんのおじいちゃん、おばあちゃんも含めて結構ですが、寝たきりをつくりたくなければ、寝たきりになりたくなければ、こき使われることです。勿論、無理をしないで楽しく働くことです。これが今日の結論です。自分の持っている特技を十分に生かしながら社会に参画し、生きている幸せを感じることはないかというのが今日のまとめです。世界的にみると寝たきりが多い日本ですが、僕は、病院への長期入院が寝たきりをつくり、特養が寝たきりをつくっている可能性が高いと思っています。そのことも一緒に考えてみたいと思っています。

日本の国民総生産との比率でみた医療費額は、世界から見たら最下位レベルです。最下位の医療費をまた下げようとしている今の現実、私は個人的には反対です。入院する期間は何倍長いでしょうか。逆に、病院の病床数は世界から見たら何倍ぐらい多くあるでしょうか。実は4倍長く入院しています。ベッド数も4倍多いのが日本の特徴です。世界の薬を飲み干しているのも日本の特徴です。乳がんの手術をしたその日のうちか次の日に退院する、これが世界の常識です。子宮がんも同じです。胃がんの手術だって、入院しても1日か2日です。なぜですか。医療費を安くするためですか。全然違います。そのほうが早く回復するからです。手術をして痛いから動かしてはだめよというのではなくて、どんどん動かしてください。できるだけ自分でトイレに行ってください。世界と日本との違いをぜひご理解いただきたい。タミフルは、日本が世界の生産量の7割を使い果たしています。風邪で病院に行ったら風邪薬をもらうでしょうけれども、全く意味がありませんから風邪薬なんか飲まないでください。大事なのは、しっかり手を洗って、うがいをして、納豆と豆腐を食べてもらうことです。

「健康長寿寄与要因」というものがあります。長野県はどうして長生きで、どうして寝たきりが少ないんだろうか。高齢者が働いている割合は全国で一番多いことも確かです。それ以外にどんな要因があるか。長野県には有名な鎌田實先生がいますが、最も薬を使わないで対応された先生のひとりですし、地域医療はすごいですね。医者も収入も、医療費が最も少ないのも長野県です。長野県が長生きである最大の理由は、僕たちは水とか空気だと思っていますけれども、生涯学習が圧倒的に盛んな県です。公民館は1,980あります。何と云って生涯学習です。今日のようにこういうところへ集まる人は長生きですから大丈夫です。（笑声）問題はこういうところへ来ない人です。いや、来れない人たちです。だから、今日勉強したことを、皆さん、お友達とかにぜひお伝え

いただきたいと思います。

実は日本で最も長生きである自治体の1つは、東京三鷹市です。住民参加は日本ナンバーワンだと僕は思います。400人の市民が1年間かけてまちづくりを計画し、市長に計画書を渡したあの清原さんが、市長にこの前当選しました。こういうことを丁寧に展開することこそが健康づくりの基本だという話です。WHOは何と言っているかということ、医療も大事ですが、もっと大事なのは教育であり、バリアフリーである。日本は教育に最もお金をかけない国になりました。住居も大事です。これから冬になりますから、お風呂場とトイレには小さな温風ヒーターを買っておいてください。寒くない住居も大事なことです。

労働も大事ですが、9時、10時、11時まで仕事をしているのは世界の中で日本だけです。私も国に勤めていたころはタクシー券をもらった一人です。ロンドンもワシントンも中央官庁だって6時になったら家に帰ります。早く帰って子どもに遊んでもらわなきゃだめですよ。こういう考え方を大事にしてほしいと思います。子育ては、義務ではなく権利です。「育自分」です。農業はものすごく大事なことです。僕は田舎の出身だからよくわかります。田舎の人たちが食べる野菜はどうですか。ほとんど農薬はかけないで、網をかぶせたりしています。農協に出すのはしっかり使っていますが、誰が消費しているか。それは都市居住の私たちです。（笑声）

これは、僕が言っているのではなくて、WHOが言っていることです。つまり、いろいろな分野と手をつないで健康づくりをやらないと無理だというのが世界のやり方で、ヘルシーシティプロジェクトと言います。三鷹は400人で、10のブロックに分かれて市民参加型のまちづくり計画をつくった。私はあれがヘルスプロモーションだと思います。こういうやり方で健康づくりをするのではなくて、医療だけに依存してやっているのが日本の特徴だということもご理解ください。

大事なのは、手当てです。手を当てることです。おばあちゃんが入院したら、孫が病院に行って手を当ててあげることです。その入院したおばあちゃんは、絶対にこの曾孫が結婚するまで死ねないと思っていないとだめです。前向きに生きる思いと誰かが手を当ててくれる。点滴だけに依存しないで、しっかり納豆と豆腐と水分をとって生きること、これが大事だということをぜひご理解ください。

私の家に犬がいました。18歳まで生きたんですが、この前死んでしまいました。拾ってきた芝犬の雑種でした。最期2年間ほとんどぼけていてどうしようもなかったのに、猫を拾ってきたら、初めて会った日から、だんだんとぼけが治ってきました。びっくりしました。いつも一緒に寝ていたのですが、犬が臨終のとき、この猫は2日間背中に乗っかっていました。非常に印象的でした。役割さえあれば豊かに生きられるということを私は犬から学んだと思っています。3年前に韓国で

健康教育世界会議がありました。私は初めて健康づくりの世界会議で基調講演に呼ばれましたので、大事なのは、口紅・化粧・身だしなみだと言ってきました。もっと大事なのは、嫁に財布を渡さないこと、歯の主治医を持つこと。もう1つは夢を持つことだという話をしてきました。今日の話も大体そういう話です。私は、歯の主治医がいる人はなかなか死なないことを発見しました。1万3,000人を6年間追いかけた研究結果です。どうぞ、皆さん、歯を大事にしていきたい。歯間ブラシも上手に使って、歯周疾患にならないようにやっていただきたいと思います。

この世界会議で私が提案したポイントは、まず、誰が何といても所得は大事です。そして、水も空気も大事ですし、好ましい生活習慣は絶対大事です。できたら、皆さん、喫煙をしないでいただきたい。あと、安心・安全もとても大事です。何よりも住民参加は大事です。東京の幾つかの市町村では住民参加型の健康づくりが展開されています。feel happiness、私は感謝でき、幸せを感じることもとても大事だと思いますけれども、どうでしょうか。もちろん、戦争をしたら何にもなりません。やはり戦争をしないことが一番です。

世界が今使っている健康づくりは何かと言われれば、オリエンタルメディシンです。鍼・灸であり、カイロプラクティックであり、アロマセラピーであり、温泉療法、森林療法です。保険で使えます。皆さん、死ぬとき集中治療室に行って月300万も400万もかけないで、ターミナルケアはぜひ温泉療法と森林療法に行ってください。何よりもこういうことが可能になる環境整備をしよう、これが世界の考え方です。日本に最も欠けているのは何でしょうか。私は、薬依存型、医療依存型の健康づくりからなかなか脱却できないことだと思っています。

次は、ピンピンコロリの話ですけれども、皆さん何歳まで生きる予定か、30秒間話し合ってください。できたら最期の病名はどれがいいか、話し合ってくださいますか。心臓病がいい人はどれぐらいいますか。結構ころっと死ぬるのが最大のメリットです。脳血管障害はどうですか。寝たきりにはなりますけれども、1週間ぐらいはいいじゃないですか。がんがいい人はどのぐらいいらっしゃいますか。いつ死ぬか大体わかるのが、がんの最大のメリットです。（笑声）手を挙げない人が結構いるんですが、死なない予定ですか？。そんなことは絶対なくて全員死にますので、どういう終末を迎えるかというのはぜひ考えてください。心臓病で死んだと思っても、実を言うと、がん細胞も限りなく大きくなっています。脳血管も十分に詰まっていますので、本当は病名はどれでもいいのではないのでしょうか。

何年ぐらい生きられるか計算することができます。その要素として、まず睡眠時間はとても大事です。深く寝ることが大事なので、長さはあまり問わないでください。疲れたら、どうぞ昼寝してください。日本人の女性が長生きなのは昼寝ができるからだとは勝手に推測しています。ただ、

1時間以上寝てしまうとサイクルが狂って、夜眠れなくなりますから、1時間程度にしてください。疲れたと思ったら、目を閉じてじっとしているだけで十分疲れはとれます。

皆さん、子どもさんがいらっしゃったら、朝ご飯は絶対に食べさせて、牛乳1杯でもジュース1杯でもいいから飲ませてください。数学の試験の点数が下がるとかはどうでもよくて、注意力散漫になって交通事故に遭ったら大変です。脳が一番血糖を使いますので、低血糖になるとよくありません。

間食をしていただいても結構ですが、果物が最高だと思います。それから、小太りの人が長生きします。BMI 26、27ぐらいが最も長生きですので、今日は安心する人がいっぱいいますね。早く死ぬのは、やせです。

それから、運動をしている人は長生きです。お酒を飲んでいる人も長生きです。ただ、アルコールは生物そのものにとってはすべて害です。非常におもしろいのは、全く飲まない人と1～2合飲む人と大酒飲みを比べてずっと追いかけてみると、一番長生きしているのは1～2合飲む人です。今日から晩酌を始めてくださいね。楽しく飲んでください。少なくとも誰かと会話していたらそんなに量は増えないです。旦那を一人で飲ませるからアル中になるんです。悪いのは奥さんです。ちゃんと相手をしてあげて、会話して一緒に飲んでいただいたらどうでしょうか。そして、たばこは吸わないのが長生きです。

全部で7つありましたが、幾つ守っていらっしゃいますか。皆さんはほとんど守っていると思いますけれども、ほとんど守っていない人（0～3項目）が45歳になったら、あと何年生きられるかという、45歳に21.6を足して66.6歳まで生きる。ちょうど年金を1年半もらって死ぬグループです。しっかり守っている人（6～7項目）は33年生かれますから、その差は11年。年金に換算すると3,300万円得するか損するかの世界です。生活習慣によって、その後大きく生存が違うことをぜひご理解ください。

年金開始年齢が65歳になった理由をご存じですか。このデータがあったからです。実は年金をもらわないで死ぬ人は男性の2割近くいました。死んでもらわないと社会保険庁は困ってしまうわけです。悔しいと思うのだったら、しっかり年金をもらって死んでください。90歳まで年金をもらうと累積獲得総額1億円になる、こういう話です。

生活習慣の中で一番大事なのは、喫煙をしないこととバランスある食事です。世界の中で最も喫煙対策がおくれたのは日本です。70歳の同級会に行ってください。スモーカーの半分はあの世に行っています。もちろんスモーカーでも長生きの人はいますけれども、最も大事なのは喫煙をしないことと、もう1つは食事です。この2つが健康づくりに最も大事なことです。ぜひ皆さんの子ども

さんに、たばこを吸わないように情報提供していただきたいと思います。たばこは麻薬です。

平均寿命の伸びない県はどこだと思いますか。東京は1980年代まではずっと第1位でしたが、今は全国順位で女性は33番目、男性は20番目です。女性は最近36番目にさらに落ちてしまいました。長野県はずっと低かったのに今はトップレベルです。東京を追い抜いただけではなくて、東京との差がどんどん広がっています。ぜひ皆さんご理解ください。東京は長生きではないんです。

今、大阪も愛知も長生きではありません。こういう県は、どちらかというとい医療に恵まれた県です。何で東京の人が長く生きることができなくなってしまったのか。石原都知事が一生懸命頑張っでディーゼルエンジンの問題に対応されていますが、環境の問題もとても大事なことです。それから、ストレスも上手にコントロールしなきゃいけないと思いますし、私たちが食べる食品の問題も、もう少し産地の人たちと手をつなぎながら、虫の食べたような野菜を食べることも大事ではないかと思ひます。

平均寿命の伸びた県はどこでしょうか。伸びた県は、産業の発展がおくれた県だと言ひ人がいましたが、私は環境をあまり壊さなかつた県だと思ひています。もともと平均寿命が短かつたといえればそれまでですが、見事に延びました。1965年、今から40年前、最も長生きなのは東京と神奈川と瀬戸内海でした。東京は長生きでした。男女とも断トツ第1位でした。神奈川県も、それから瀬戸内海もです。東北では唯一宮城県だけが長生きでした。その状況が一変します。

男女とも長生きなところはどこですか。（「長野県」の声あり）長野県にはフォッサマグナ（中央構造線）があり、3,000メートル級の山があります。九州には阿蘇山があります。つまり、山のある県が長生きです。沖縄は、山はありませんが、サンゴに囲まれたきれいなところですよ。山形県が急速に伸びたのは、私はラ・フランスとサクランボのおかげだと思ひています。収入ですよ。創意工夫をしながら収入確保につなげたのが山形の強さだと思ひます。米にしがみついた県は延びないのかなと勝手に思ひています。

東京の23区で見ると、早く死ぬのは城東地区で、城西地区は長生きですよ。どういふわけか、奥多摩町のほうはちょっと短命ですよ。都営住宅が多いところは一般的に短命ですよ。東京の23区だけ見てみましょうか。23区で最も長生きなのはどこですか。最近、練馬区が第1位になりました。練馬区は、過去10年の間で平均寿命が4歳も延びました。その次に、目黒、杉並、世田谷、渋谷、港、中野あたりが長生きですよ。早く死ぬのは、台東、荒川、足立、墨田、葛飾、江戸川ですよ。この寿命の較差は大体3歳違ひます。

理由は何ですか。城東地区が城西地区に比べて少し短命なのは、何が関係するかといふと、見事に所得税、住民税ですよ。住民税が高い区ほど長生きですよ。もちろん千代田区とか港区とか例外はあ

りますが、区民税が最も少ないのが足立、葛飾、江戸川、墨田、北、江東、この辺が最も短命であるということですから、収入はとても大事なファクターです。

足立区はずっと最下位だったのですが、1995年に男女とも20番目にアップしました。足立区は高齢者だけで15万人います。今から20年ぐらい前、僕は足立区に何と言ったかという、高齢者は早く死んじゃったら年金をもらえない。あと1年でいいから足立区の高齢者が長生きしてごらんない。それだけで入ってくる年金が全然違う。15万人の高齢者が年間に100万円の年金をもらおうとしたら、足立区に年金が幾ら入ってくるんですか。1,500億円です。足立区の一般会計予算と並ぶぐらいです。ということは、人が早く死んでしまったら町はだめになるんです。長生きをして、しっかりもらった年金を地元で使わないと商店街のシャッターがおりてしまうという話です。

足立区では、自主グループをつくりました。まちを花で飾るとか、山に行くグループとか、銭湯に集まって囲碁・将棋をするグループ、子育てグループ、全部で350ぐらいあります。頭を動かすことが大好きなグループ、体を動かすことが大好きなグループ、皆さんそれぞれ入っていただいて、大好きなことをやっていただいたらどうでしょうか。これが私が足立区から学んだことです。収入も一定程度絶対大事ですけども、それ以上のポイントは楽しく生きること、生きがいにつながる、友達と豊かに過ごすことではないかと思っています。

全国の自治体も見てみたいと思います。早く死ぬのは海岸線沿いが多く、東京も愛知も大阪も短命です。私が生まれたのは福島県の会津の山奥で、今、全国的に見たら、医者がいない地域ほど長生きだということをぜひご理解ください。

私は市役所の標高を全部調べました。何がわかったか。早く死ぬのは海拔ゼロメートルです。大阪西成区でした。海拔が割と低くても長生きなのが東京の三鷹市です。標高が1,000メートル上がると大体2歳長生きすることがわかりました。医療だけではなくて、水とか空気がきれいで、場合によってはホテルがいるとか、農薬を使わない野菜が食べられるとか、旬の野菜が食べられるとか、お祭りを仕切れるとか、楽しく生きている幸せを感じる人の勝利ではないですか。決して医療だけに依存しないでいただきたい。これが今日、私が一番伝えたいポイントです。

2つ目は、健康を管理できるかという話です。私たちの国は、戦後間もなくから肥満が増えていったと思う人、手を挙げてくれますか——おっしゃるとおりです。20代の若い女性を除けば、限りなく日本人は肥満になりました。だって、戦後は食べるものがないんですから、日本人は肥満になったことは確かです。でも、男性の平均はBMI 24ぐらいです。決して肥満ではありません。若い女性はやせてきました。若い女性はファッションショーに出られないというのをご存じですか。早く死ぬからです。やせた女性がファッションショーに出られるのは日本だけです。

日本人は、肥満が増えて死亡率が増加したと思う人、手を挙げてくれますか。1950—1960年と比べて日本人の死亡率は5分の1、6分の1に減りました。僕たちが生まれた1950—1960年は、結核などの感染症でいっぱい死んでいたんです。今は死亡率は5分の1、6分の1に減った。その理由は、栄養状態がよくなったから、結局みんなが肥満になって日本人が長生きになったんです。

私たちの国には、肥満なんかほとんどいません。0.3%です。私たちの国には、やせが多いということです。BMI 19以下のやせが多いということが大きなポイントです。BMI 19を切ってしまうと死亡率がぐんと上がります。BMI 26、27、28ぐらいまではほとんど死なないことをぜひご理解ください。肥満度が低いほうが早く死にます。28を超えると特に女性はちょっと死亡率が上がりますが、それでもやせたほうがいっぱい死んでいます。男性は28を超えようを超えまいがほとんど差がありません。最も死なないのは26、27、28だと覚えておいてください。これは1万3,000人を追跡した私たちの研究成果の1つです。世界の研究も全く同じです。やせると早く死にますからね。

私たちは、保健師が一生懸命やせろ、やせろと言っているから、やせた人と体重が変わらない人と体重が増えた人を追いかけてみたら何がわかったかというところ、一番死ななかったのは体重が増えた人でした。保健師からやせろと言われて喜んでやせた人は、早く死ぬことも発見しました。（笑声）少なくとも高齢者はそうです。これから赤ちゃんを産む若い女性もそうですが、ぜひやせないでいただきたいと思います。体重が増えると長生きだというのは正しいんです。

コレステロールが低いほうが長生きだと思う人は手を挙げてくれますか——結構いますか。早く死ぬのはコレステロールが低い人です。高い人ではありません。250、260ぐらいが最も死なないことを今日覚えていってください。この中で薬を飲んでいる人がいっぱいいらっしゃるはずですが、ガンと脳血管障害で死にたければどんどん飲んでください。下げれば下げるほど死にますから。何で死ぬかというところ、コレステロールというのは血管の壁の材料ですから、血管の壁を丈夫にするためにはコレステロールは不可欠なんです。それから、がんの免疫をつくるのもコレステロールです。確かに心臓病で死にやすいかもしれないけれども、280でも低いほうよりも長生きです。

杉並・世田谷・目黒と足立・葛飾・江戸川で、どっちがコレステロールが高いかというところ、杉並・世田谷・目黒です。コレステロールがこんなに悪者にされる国は日本だけではないかと思います。コレステロールが増えたから腰曲がりが減ったんです。ビタミンDの材料だからです。僕が小学生のころ、60歳のおばあちゃんほとんど腰曲がりというところ、地べたをなめながら歩いているというイメージを持っています。今の60歳のおばあちゃんはどうですか。腰曲がりはいないです。何のおかげかというところ、ビタミンDのおかげです。60歳になっても肌がきれいな人が多いですけど

も、これもコレステロールのおかげです。何よりも血管が丈夫になったので破裂しなくなりました。どんどんコレステロールを多く食べてくださいというのが僕たちの提案です。早く死にたいければコレステロールをいっぱい下げてください。

300以上なければ、薬は基本的に要らないと思います。でも、病院に行くと220以上で薬が出ます。世界のコレステロールを下げる薬の生産量の多分6割ぐらいのレベルで日本が消費していることも推定されています。皆さん、もっと勉強して選んでください。医者から薬を出されたらすぐ飲むんじゃなくて、いろいろ勉強して、「いや、私は心臓病で死にたいと思うから高くいたいわ」と言う人も増やして欲しいです。早く死にたいのなら、どうぞ飲んでください。

こういった薬が出る理由、それから基準をどんどん下げていく理由は、製薬会社の力です。残念ながらロビー活動です。日本のメタボ対策をつくった人の名前は言いませんが、10億円の研究費をいただいています。私は100万円しかもらったことはありません。でも、もらっています。私はアリセプトという薬の研究をしましたので、100万円もらいました。

高血圧の薬を飲まなければいけない基準が年々下がっているのは正しいと思う人、手を挙げてくれますか——あまり手が挙がらないですね。老人保健法という法律はもうなくなってしまいましたけど、今から20年以上前にできたんです。そのときの高血圧の要医療の基準は何かというと、最高血圧180と最低血圧100でした。薬を飲まなきゃいけない20年前の国の基準は、180/100だったんです。今、それがどうなりましたか。140/90で病院に行けということになってしまった。もっとひどいのは、年齢が高くなったら血圧が高くなるに決まっていのに、年齢を外して、65歳以上は全部140/90に統一してしまいました。これが国のメタボ対策の基準です。

世界の基準は180/110です。私が言っているのではなくて、内科のハリソンの教科書の基準です。どんなに血圧が高くても、180/110なければ薬は飲まない、出さない、これが世界の常識です。そして、もっと大事なのは、少なくとも半年間は飲まないで、食事と運動と生活で上手にストレスコントロールをしながら直して行ってください。血圧は、寝ている間は高い人でも120/80に下がることがあるそうです。起き上がったら確かに上がります。例えば私が180/110でいつも安定していたとします。そこに血圧を下げる薬を飲んだら私の脳の循環はどうなりますか。ゆっくりになって脳梗塞になりやすいことが推定できると思います。毎年脳梗塞が増えているとのことですが、薬を飲んでふらふらする人がいたら、ぜひ主治医と相談してください。医者の99.9%はこれを知っていますから。

私だって、開業したら薬を出すかもしれません。なぜならば、薬を出さないともうからないし、職員の給料を出せないからです。これが日本の特徴です。世界は、人が健康になればなるほど医者

がもうかるようになってきているんです。だから、薬なんか出さない。痛み止めなんか出さないで、鍼・灸を使うのが英国です。椎間板ヘルニアの手術はしないで、まずカイロプラクティックで治していきます。集中治療室に入れてスパゲティー症候群、管をぐるぐる巻いて月何百万もかけるんじゃないくて、温泉療法と森林療法とホスピス。つまり、痛みを上手にコントロールしていくアプローチに積極的なのが独国です。

皆さん、どっちがいいかよく考えてくださるとわかります。医者のために生きているわけでも、製薬会社のために生きているわけでも、健康のために生きているわけでもないのです。豊かに生きるために健康があるということをぜひご理解ください。ストレスを上手にコントロールするだけで血圧は見事に下がる。今日みんな笑っていらっしゃるけど、笑ったら血圧が見事に下がります。血糖値も見事に下がります。そして、笑いの効果で一番大事なのは、がんのナチュラルキラー細胞、がんをやっつける細胞をつくる力があることです。笑うことはとても大事です。

今、高血圧の薬を飲んでいるか飲んでいないかで6年間追いかけて調べていますが、生存率に全く差はありません。よけいな薬を飲まされている可能性があります。

40歳の女性がここに1,000人いると思ってください。その中で心筋梗塞で死ぬ人は年に何人いると思いますか。正解は0.1人です。死ぬのは1万人に1人です。何を言いたい。人はなかなか死なないということです。男性が80歳になって、心筋梗塞で死ぬ人は1,000人のうち9人だということです。990人は死なないんです。動脈硬化だのいろいろ言われていますが、心配しないでください。90歳近くまで生きられます。大事なことは、笑えることとか、生きがいだとか、前向きに生きるだとか、かかりつけ歯科医師に頼んで歯垢を取って歯をいつまでも保ち、夢を持つことです。強い人は夢を持つ人です。

座高はなぜ測るか、わかりますか。防空壕の高さ調整のために測っていたわけで、日本とドイツだけでした。世界で今測っているのは日本だけです。なぜ厚生省ができたか、わかりますか。昭和13年、陸軍大臣の要請で、戦争に勝つために厚生省ができたんです。いつまでたっても人の健康を管理しようという発想が抜けません。人がもっと豊かに生きることを応援する本当の情報を提供しなきゃいけない。これが今日の僕の提案です。

私の父は52歳で死にました。父は大工で、僕も工業高校の建築科を出たのですが、理由があって高校をやめたら、親父が死んじゃったので、絶対に医者になろうと思って勉強しました。でも、幾ら勉強しても東京大学には入れませんでした。僕は保健所にもいたんですが、その後、国の研究所に行きました。私が保健所をやめたのは25年前ですが、保健所では、がん検診をやり、禁煙教育をし、コレステロールを一生懸命下げる教育もしました。やめるとき、区民からこういわれました。

「おまえの言っていることを守っていると、まるで健康のためなら死んでもいいみたいだね」と嫌みを言われました。その当時は心の中で、「ばかやろう」と思っていました。今考えれば、この区民の話が適切だと思って、反省しています。人は健康のために生きているわけではない。豊かに生きるために健康があるのです。

長野県は、寿命は第1位、女性でも第3位です。これは本当に素晴らしいことですけれども、東京から比べたら較差がどんどん広がっているところにも注目していただきたいと思います。最下位は青森と並んで大阪府です。最も犯罪率の高い大阪府、肝臓がんでより多く死亡するのが大阪府です。何で長野が長生きなのか。もう一回言いますけれども、これはすべて仮説です。この仮説を一つずつ証明していきたいと思っています。

さっきも言いましたように、山が長生きだというのは、きれいな水と空気が大事だということの証明だと思います。それから、公民館が1,980あります。多くの公民館は図書機能を持っているそうです。全国で最も喫煙率が低いのは長野県です。そして、最も肺がんの死亡率が低いのも長野県です。ぜひそういったことも大事にしてほしいと思います。そして、高齢者が最も働いている県が長野県です。岩手県や鳥取県、島根県も働いています。高齢者が働いているほど寝たきりが少なく、医療費も少ないこともわかっています。僕は長野県の高齢者がおっしゃったこの言葉が非常に印象的なので、皆さんにお贈りしたいと思うんです。「最期の日まで長靴を履いていたい！」皆さんは革靴で結構です。革靴を履いて、ころっと逝ってください。はっと気がついたらその年齢が90歳を超えていれば御の字だと思います。

長野がどうして長生きなんだろう、いろいろ調べたらわかりました。実は30代、40代、50代の死亡率は、東京から比べて2割少ない。青森県と比べると半分しか死んでいない。これが長野の特徴です。若者が死なないんです。そのかわり89歳を過ぎるとばたばた死んでいくのが長野県です。何で死なないか調べたら、肝臓がんで死ぬ割合が全国平均より約4割少ないことを発見しました。

最も肝臓がんで死なないのは沖縄県です。それから、大酒飲みの東北地方の肝臓がんは少ないのです。肝臓がんとお酒、関係が少ないようです。一番死ぬのは、大阪、福岡、広島、佐賀です。4倍、5倍の肝臓がんの死亡率の差がある。これが日本の現実です。これはC型肝炎のウイルスです。B型肝炎も入っていますけれども、医療事故ではないかと思えます。毎日100人肝臓がんで死んでいます。毎日100人が自殺していますし、交通事故で20人程度亡くなっていますが、桁違いに多いのは肝臓がんと自殺による死亡です。沖縄が長生きのおおきな理由の一つは、肝臓がんでの死亡率が低いからです。もっと言い換えると、もともと医者が少なく地域医療が優れ、C型肝炎が広がらなかった、これが沖縄と長野が長生きの最大の理由だと思います。みんなの周りで肝臓がんで亡く

なった方がいっぱいいらっしゃるはずですよ。あれは医療事故ではないでしょうか。

大阪のC型肝炎訴訟団の人たちは女性がずうっと並んでいて、男性は1人いらっしゃったけど、あの人は弁護士です。何で女性だったんですか。舛添厚生労働大臣と和解交渉をしていた人たちは何で女性なの。それは、出産です。医者都合で土日の出産を控え、出産の時間を調整したんですね。子宮が急に広げられ破裂し、出血したところにフィブリノゲンを使って、そのフィブリノゲンの中にC型肝炎が入っていたということです。無医村が最も長生きな大きな理由は、C型肝炎で死なないからだという皮肉です。東京も大阪も愛知も長生きではない事実をぜひ押さえてください。

医療費が一番使わないのは長野県です。医療費をいっぱい使えば使うほど寝たきりは多い。高知県、北海道も多いです。できるだけ医療費を使わないことも大事です。ただ、脳血管障害で一番死んでいるのは長野県で、僕たちは長野県から相談を受けました。何とかして汚名返上したいとおっしゃったんですね。その結果、激減しました。部屋を温かくしようとか、塩分を少なくしようとか、いろいろな運動をした成果だと思います。青壮年での死亡が激減し、そのかわり80歳、90歳で死ぬ人はどんどん増えていった。これでいいじゃないですか。結論はこうです。「脳血管障害で95歳で死のう！」。

住民参加も大事です。皆さん、こういうところへ集まる人というのは、好奇心があって、余裕があって前向きに生きていらっしゃる人ですから、いろいろなまちづくりの委員会にもどんどん参加していただいたらどうでしょうか。

保健師もいっぱい採用して頑張っているのが長野県の特徴です。先ほど仮説と言いましたが、この中で最も大事なのは、医療費を最も使わなくて、C型肝炎で最も死なない長野県の勝利だと思います。最も大きく寄与しているのは、医療事故が少ないということではないかと考えています。

私の研究は生涯現役研究です。スウェーデンは、大型の特別養護老人ホームは全部つぶしました。理由は、寝たきりをつくるからです。今、グループホームをつくっています。皆さんも必要な場合にはグループホームに入られたらどうでしょうか。できるだけ自分の住み慣れた場所のすぐ近くで終末を迎えられるのが豊かだと思います。

私がスウェーデンの厚生技官に、これから何をすべきかと聞いたら、寝たきり後追いでは限界だから、これからは絶対に発生を予防しなければいけないとおっしゃっていました。どうしたらいいのと言ったら、「口紅・化粧・身だしなみ」だと言いました。こんなので人が健康になるわけはないだろうと私は考えていましたが、何となくそんなふうに思えましたので、全国の16市町村にお願いして、北海道から九州まで、2万2,000人をずっと追跡しています。誰が亡くなったか。その話をこれからします。

買い物に行く人は長生きだと思う人、手を挙げてくださいますか——よくご存じですね。買い物に行っている人はほとんど死なないけど、市役所から弁当をもらって喜んでいる人はすぐ死んじやいます。（笑声） 弁当を配れば配るほど人は死ぬ。私が発見した内容です。お願いだから、時々、一緒に買い物に行くとか、一緒につくるとか、少なくともどこかで集まって食べてください。配っちゃだめです。介護保険サービスを受け過ぎると早く死にやすい、ことも分かっています。

それから、友達がいたら、うんと長生きです。皆さん、友達を大事にしてください。友達を大事にすることは、大事にされるということです。

ボランティアをしている人も長生きです。皆さん、何でもいいですから、自分の大好きなことをやってください。できたらお金になる仕事がいいと思います。今日はデータを準備できなかったのですが、お金になる仕事をしている人はほとんど死なないことが最近わかりました。収入が多かろうが少なかろうが、経済的に満足していようがしていまいが、足腰が痛かろうが痛くなくかろうが、治療していようがしていまいが、一番大事なものは収入のある仕事をしていることです。もちろん無料のボランティアでも結構だと思いますけれども、とにかく社会に出てください。

「健康だと思う人」は長生きだと思う人、手を挙げてください——あまり手が挙がらないですね。「あなたは、自分で健康だと思いますか」と聞いたら、どう答えますか。大体こういうところへ集まる人は、「とても健康」と「まあまあ健康」に決まっています。「とても健康」、「まあまあ健康」を2年間追いかけると、死んだのは2万人中20人です。2年間で1,000人に1人しか死なない。「病は気から」の証明です。

妻は、夫が死ぬと長生きだと思う人、手を挙げてください——これは知ってらっしゃいますね。女性は旦那が死んでもそんなに影響がないのですが、男性は妻が死ぬとすぐ死んじやうこともわかりました。ただ、今日奥さんがいらっしゃったら、絶対、旦那は殺さないでください。ぬれ落ち葉でも粗大ごみでもどうでもいい。生きていれば年金が入る。2人で年金をもらったらしっかり生きられるけど、旦那が死んじやうと年金が半分以下になってしまいますので、生活的には厳しくなります。どうぞ生かしておいてください。

私の母は、親父が死んだら途端に元気になりました。（笑声） 88歳で、会津の山奥で1人で住んでいます。冬は東京と一緒に住むのですが、4月になると逃げるように帰ります。よく聞いてみると、友達がいるということもありますが、山菜がとれるとか、野菜がつかれるとか、それも大きいと思います。もう1つは、子どもたちに書道を教えていまして、これがぼけ防止だと私は思っています。母が書道を教えているときは非常に生き生きしているなといつも思っていたのですが、実は本当に生き生きしているときは、書道を教えているときではなくて、月謝袋を回収しているとき

ですね。（笑声）やはり金です。私が仕送りするお金よりも自分で稼いだお金で孫の結婚式にご祝儀を出すのが生きがいだとか、そこに出席するという思いが大事だと思っています。

ペットを飼っている人は長生きだと思える人は、手を挙げてくれますか——これは本当です。お願いだから、誰かひとり暮らしがいて、もし猫が好きだったら、その辺の捨て猫をよく洗って持って行ってくれないか。猫のために死ねなくなります。犬のおかげで足腰が丈夫になるはずですよ。どうぞ皆さんNPOをつくってください。ひとり暮らしの方にペットを配るNPOをお願いします。

嫁に財布を渡さない人は長生きだと思える人、手を挙げてください——結構いらっしゃいますね。人が外に出なくなるのは、医学部の教科書にも足腰が痛いからとか病気があるからだと書いてありますが、それはほとんど影響がない。足腰が痛いから出ないわけではありません。皆、足腰が痛くたって自分の大好きな歌舞伎を見に行くはずですよ。どんなに足腰が厳しくたって、くわを担いで畑に行きます。大事なものは、その人の思いです。主観的な健康感。あと、何といってもすごいのは知的能動性、つまり預貯金の出し入れでした。圧倒的に強い力で外出を規定するのは預貯金の出し入れでしたので、どうぞ皆さん、嫁に財布を渡さないでいただきたいと思います。

めったに外出しない人は、3年たつと3割、6年たつと5割死んでしまいます。血圧の差はほとんどありませんでした。外に出てください。人と出会ってください。別に口紅をしなくてもいいですよ、身だしなみをして外に出て、人と出会って楽しくという生活をしていただきたいと思います。

病気になることは悪いですか。おばあちゃんが認知症になったらだめですか。何で離婚したらバツイチなんですか。子どもが不登校になったら終わりですか。子どもが不登校になっても、演出家になった宮本さんなんかがいるじゃないですか。心の優しい子ほど学校へ行けなくなったりします。それから、おばあちゃんが認知症になることで孫が学習しています。病気になって初めて健康のありがたさがわかります。WHOはこう言っています。あまり物を一時点で決めないで、時間軸を大事にして見てください。あまり小さいことにこだわらないで、ちょっと大きく見てみましょうというWHOの提案です。どうぞ皆さんも、これからいろいろなことがあるかもしれませんが、あまり小さいことにこだわらないで少し大きく見ていただいて、少なくとも自殺することはやめてください。どうせ人は必ず死にますから。そして、できるだけ友達に相談したり、場合によっては専門家に相談していただきたいと思います。

私の長男はこの前、できちゃった婚で結婚してしまったんです。妻は受け入れることができなくて、お嫁さんが来ると涙がぽろぽろとこぼれていました。何のことはない、孫が生まれたら態度が豹変しました。こういうのがダイナミックスです。何のことはない、私たちもこの長男をできちゃ

った婚で産んじやったので、遺伝することがわかりました。（笑声）

子どもも育ちますけれども、親も育ちます。学生も育ちますが、先生だって育ちます。おじいちゃん、おばあちゃんも育ちますので、みんなが学習して育つようにしませんか。これが今日の一番申し上げたいポイントです。そして、生きてさえいれば意味があります。どうぞ生きていただいて、最期は少なくとも感謝しながら亡くなるのはどうでしょうかという提案です。

今、世界で東洋医学が使われています。鍼・灸、カイロプラクティック、温泉療法、なぜ日本にこういう予防が広がらないんでしょうか。これでみんなが健康になってしまったら、病院の収入はどうなりますか。（「医者にかからない」の声あり）そうです。医者はもうからないということです。これが日本の医療制度の最大の特徴です。国民皆保険制度はもちろんすばらしいのですが、日本は予防重視とか成功報酬型ではないということです。

年金でまちおこしの話をして終わりましょうか。皆さん、ジャンボ宝くじ3億円、買いましたか。1億円当たった人、誰もいないですね。でも、年金獲得1億円の可能性はどうですか。皆さんだったら絶対ありますよ。僕は1年間で年金を幾ら払っていると思いますか。大体120万払っています。自分で60万、法人が60万払ってくれています。私が64歳で死んじやったら年金はゼロです。死亡見舞金が10万円出ます。やっつけられないですね。絶対死なない予定でいます。

年金で1億円もらうためには何年ぐらいかかるのでしょうか。国民年金だと100万を切ってしまうから厳しいですけども、大体90歳まで生きれば1億円近くなります。少なくとも奥さんと一緒にもらってれば、80歳過ぎで1億円になる。「90歳で1億円」、これが今日のまとめになります。努力次第の部分もありますが、私は相互に支援しないとイケないと思いますし、当たり前ですが、環境が大事です。残念ながら東京は長生きではありません。

私は多摩市に住んでいて、多摩市のいろいろな計画にも参加しています。多摩市は高齢者だけで2万5,000人いますから、1人平均100万円年金をもらっただけで250億円です。でも、本当のことを言うと100万円以上だから300億ぐらい入っていると思うんです。膨大なお金が入るわけですから、長生きすることはとても大事なことです。そして、このお金を商店街で使わないとだめです。とにかく旅行している人は長生きです。皆さん、どうぞ旅行に行ってください。

最後に、健康の3要素の話をしたと思います。皆さん、心が健康の人は長生きです。体が元気な人は長生きですし、社会的に健康な人は長生きなことは確かですが、どれが原点だと思いますか。

僕たちは、パワーリハビリテーションとって、機械を使って足腰を丈夫にするリハビリテーションをやったことがあります。ちゃんと脱落しないで3カ月ぐらい頑張ると、筋肉は確実につきます。ところが、また3カ月追いかけたら、ほとんど戻ってしまいました。でも、戻らなかった人が

いるんです。その人を調べてみたら、どういう人だと思いますか。ゴルフのリベンジをしたい人と、海外旅行に行きたい人と、曾孫の結婚式に出たいという人でした。つまり、夢のある人が頑張っていることがわかりました。

私たちは2回調査しました。2001年に1万3,000人調査して、2004年にも1万3,000人調査して、両方のアンケートに答えてくださった人が8,500人いたので、この前後のデータを調べてみたら何がわかったかという、心でした。つまり、心が元気な人が3年後に足腰が丈夫、心が元気な人が3年後に社会的に健康だということがわかりました。鶏と卵でいうと、卵は心でした。私は夢だと思います。将来こんなことをしたい、近い将来こんなことをしたい、あんなことをしたい、やしゃご（玄孫）の結婚式に出たいとか、そういう強い思い。がんなんか絶対やっつけて頑張るんだという強い思いを持っていただくことが大事だということがこの追跡研究でわかりました。これは世界で私たちが初めて明らかにした研究です。まだ英文雑誌に載っていませんが、非常に印象的に思いました。

実は高校生も同じです。夢を持っている高校生、自分のことが大好きで、将来こんな職業につきたいと思っている高校生は、酒、たばこには手を出さないし、非常に有意義な学校生活を送っていることもわかりました。高校生も高齢者も夢ではないか、これが今日のまとめになります。皆さん、近い将来やりたいこと、夢は何ですか。趣味でも仕事でも家族でも何でもいいです。こんなことも視野に置いてこれから生きていただくと、結果的に90歳で1億円になるのかなと思います。

今日の大きなキーワードは、力をつける、エンパワーメント、あるいはfamily developmentということ。子どもも育つけれども親も育つ、友達も育つけれども自分も育つ、こういう関係性を大事にしていきたいと思います。ありがとうございました。（拍手）

講演会配付資料

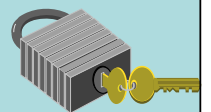
健康長寿と生涯現役 年金獲得一億円・要約

首都大学東京・大学院

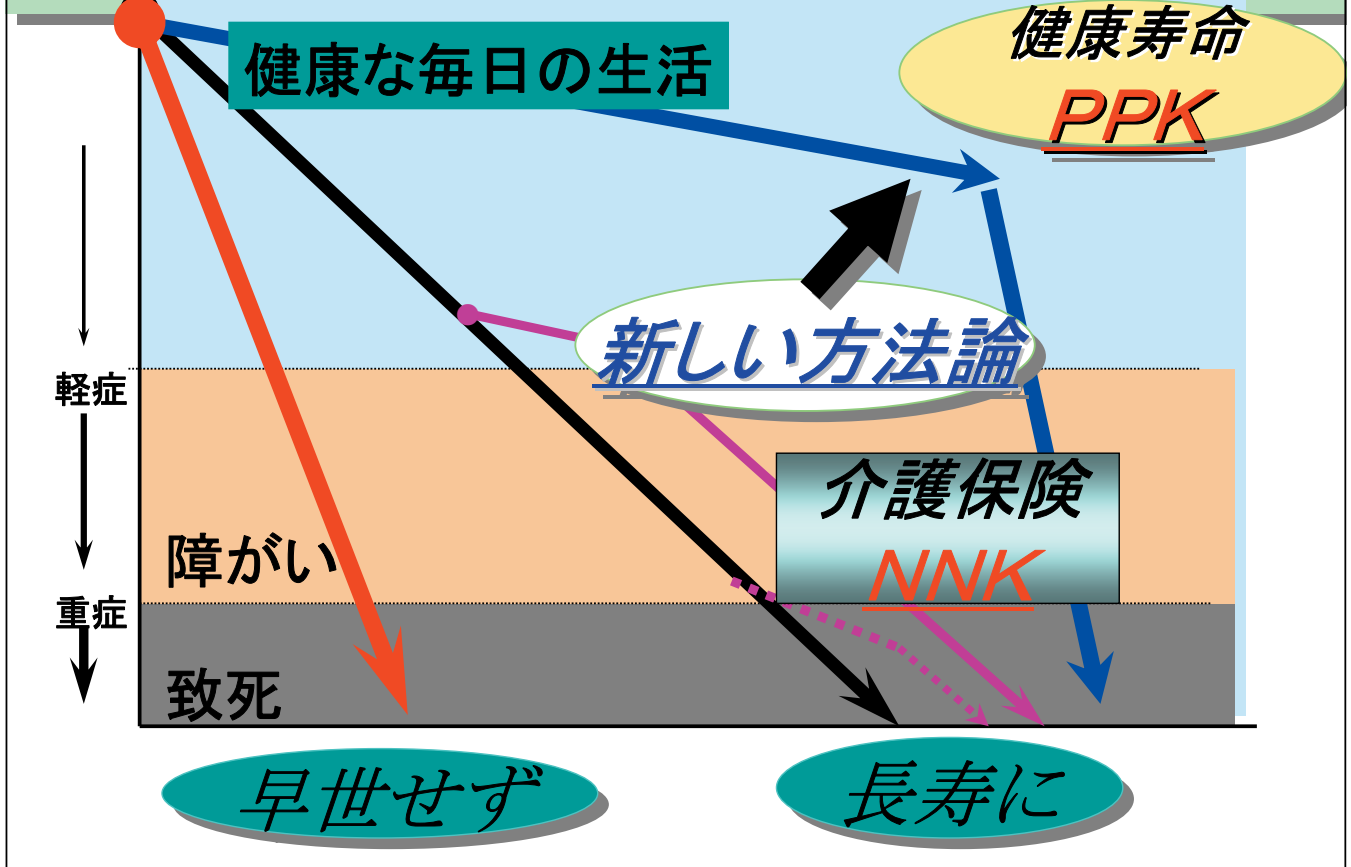
星 旦二

話題提供

- PPKとNNK
- 東京都は長生き
- 長野は何故PPK
- 生涯現役研究
- 年金で町おこし



早世予防と健康寿命

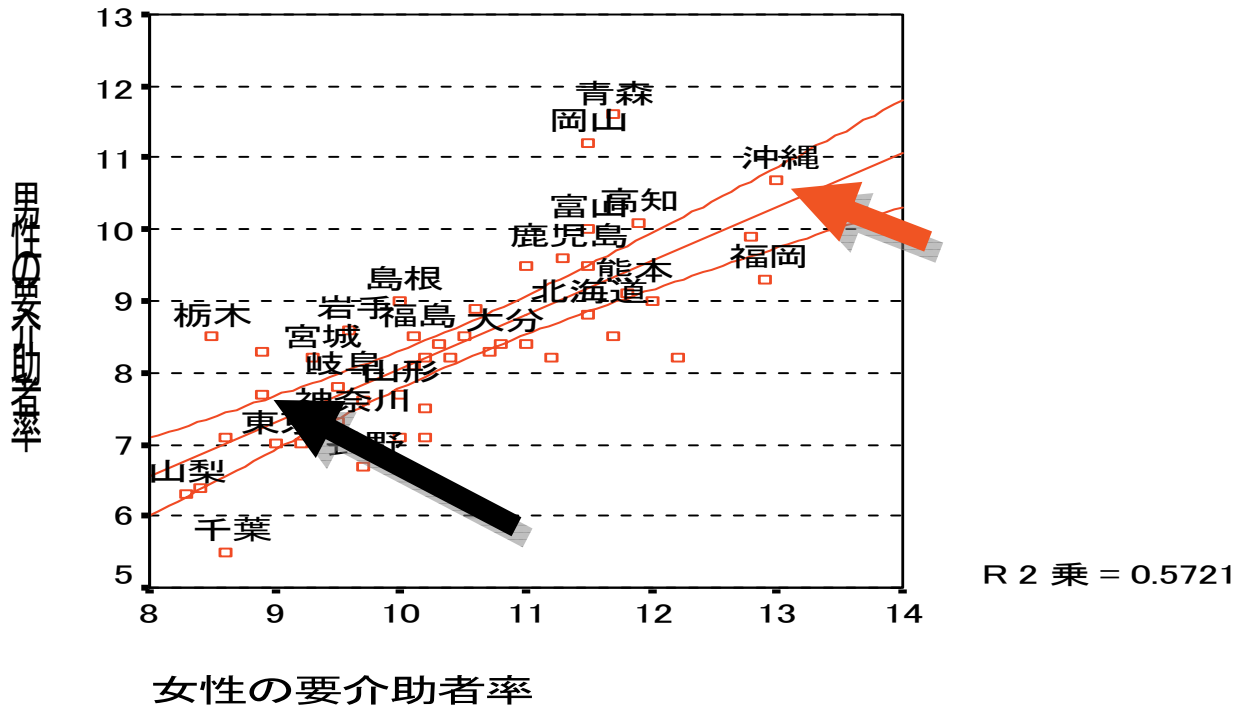


健康長寿県は

● PPK県?

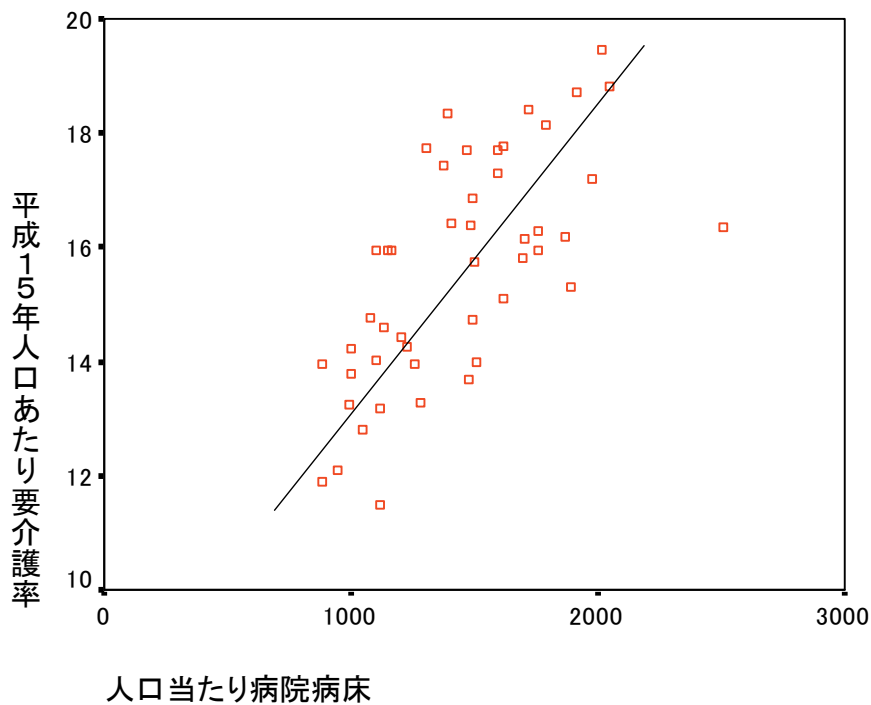
● NNK県?

要介護者の割合・1995



男女ともに、要介護率が少ない神奈川県

要介護率に関連する要因：病院病床



要介護規定要因は、
人口あたりの病床数、
介護施設が多く
高齢者の就労少なく、
所得低い県である
傾向が示唆される

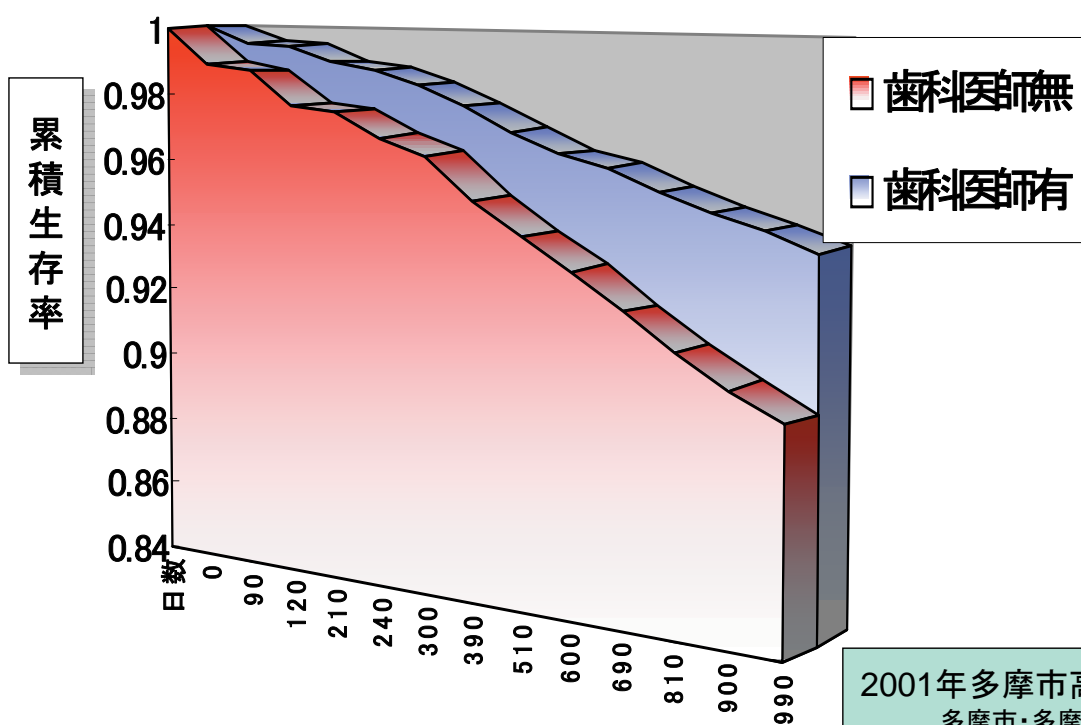
我が国の医療特性

- 医療費用：世界では？位
- 病院病床数：世界の？倍
- 入院期間
- 薬物消費量

健康長寿寄与要因

WHO 1991

★かかりつけ歯科医師いる人
の生存率は維持される★



2001年多摩市高齢者13,066人
多摩市・多摩市歯科医会・
東京都立大学協働調査

Conclusion for Health

- **Redistribution income fairly**
- **Pure Air & pure Water for Sustainable development**
- **Promote healthy behavior**
- **Promote safe & same communities**
- **Improve system for personal and public health by citizen involvement**
- Feel happiness Buddhism with Peace
- Comprehensive oriental medicine
- Supportive environment



最期の病名は？

- **どの病気がいいか、選択**



- **①心臓病、②脳血管障害
③がん**

〔7つの健康習慣〕

1. 睡眠時間は7~8時間である。



2. 朝食はほぼ毎日とる。



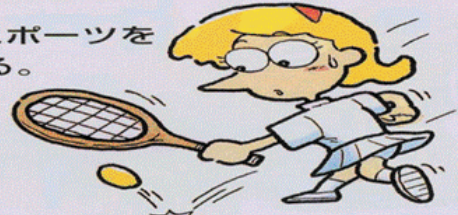
3. 間食はあまりとらない。



4. 体重は標準である。



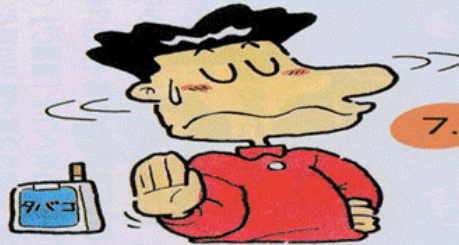
5. 運動・スポーツをしている。



6. お酒は1日2合以下である。

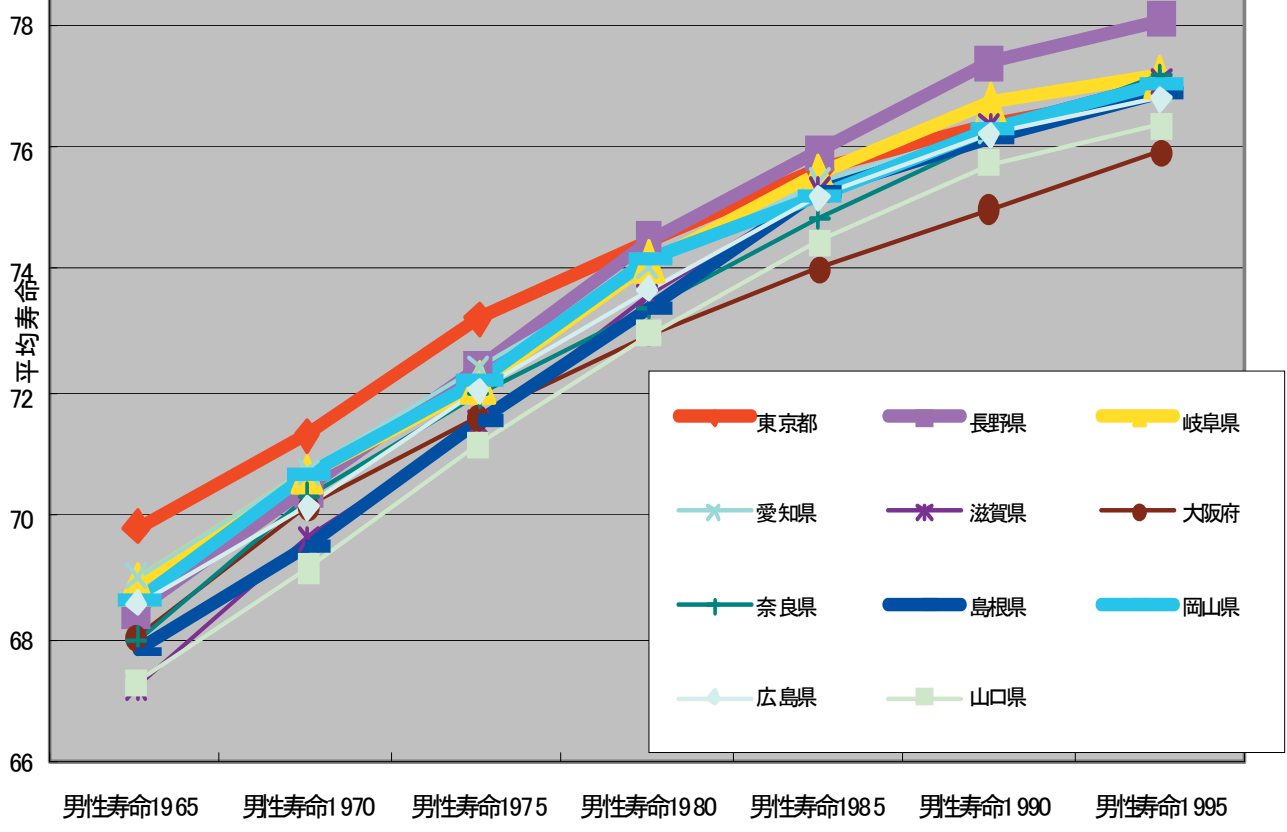


7. タバコは吸わない。



守っている健康習慣の数	現在の年齢は				
	45歳	55歳	65歳	75歳	
男性	0~3	21.6年	13.8年	10.6年	7.4年
	4~5	28.2	20.2	13.7	10.2
	6~7	33.1	25.0	17.4	11.2
女性	0~3	28.6	20.2	12.4	8.6
	4~5	34.1	25.1	17.3	11.7
	6~7	35.8	27.8	19.9	12.5

東京都 全国20位、33位(女)



平均寿命が延びない県

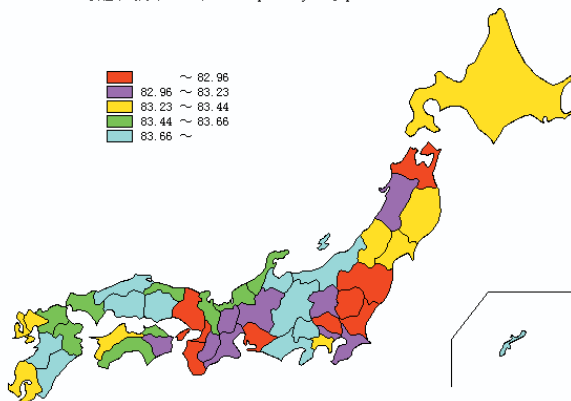
- 東京都
- 神奈川県
- 愛知県
- 大阪府、京都府

東京都民早世理由 **仮説**

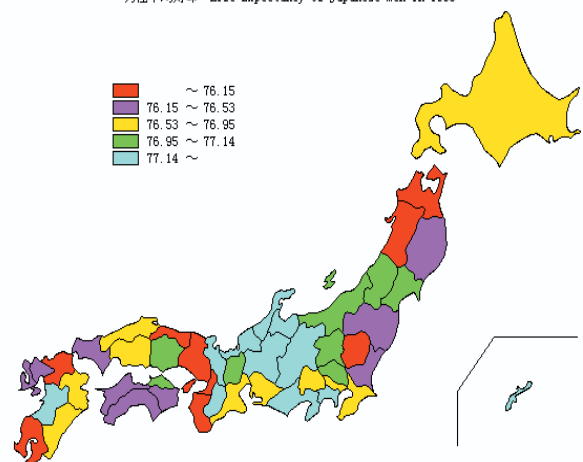
- 水道汚染、大気汚染
- **農薬たっぷり野菜**
- ストレス、仕事中心
- ローン、通勤、情報不足

1995年の都道府県別平均寿命

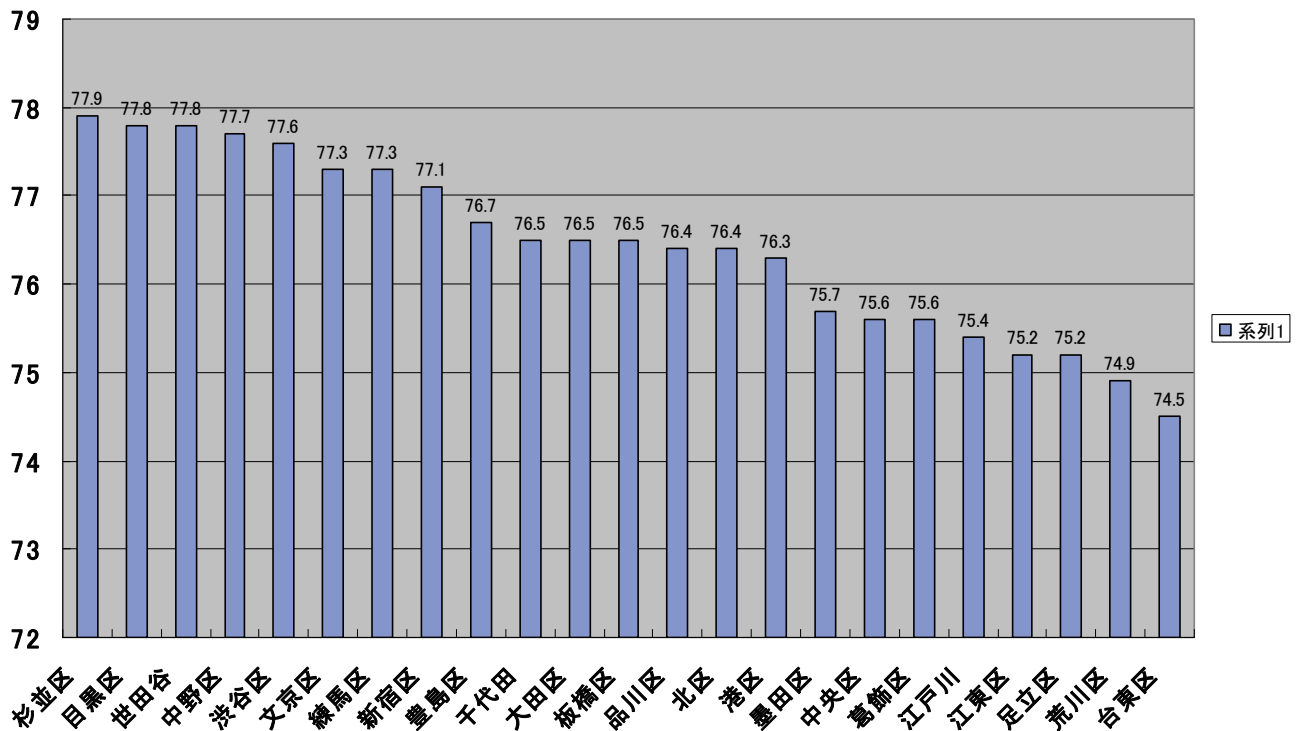
女性平均寿命 1995年 Life expectancy of Japanese women in 1995



男性平均寿命 Life Expectancy of Japanese men in 1995

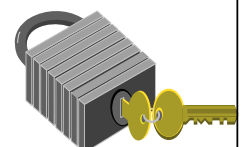


Life expectancy at birth for men 1995



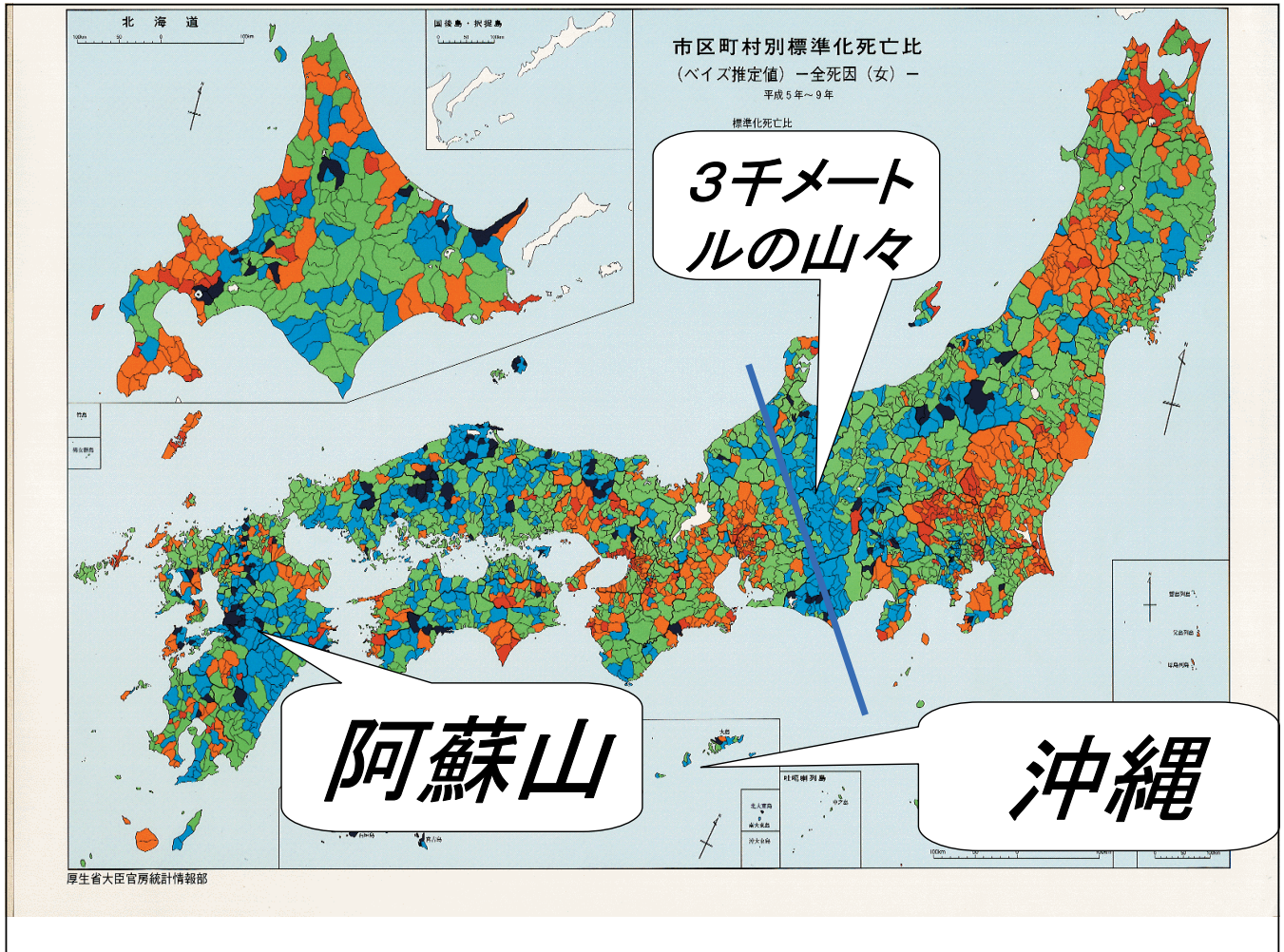
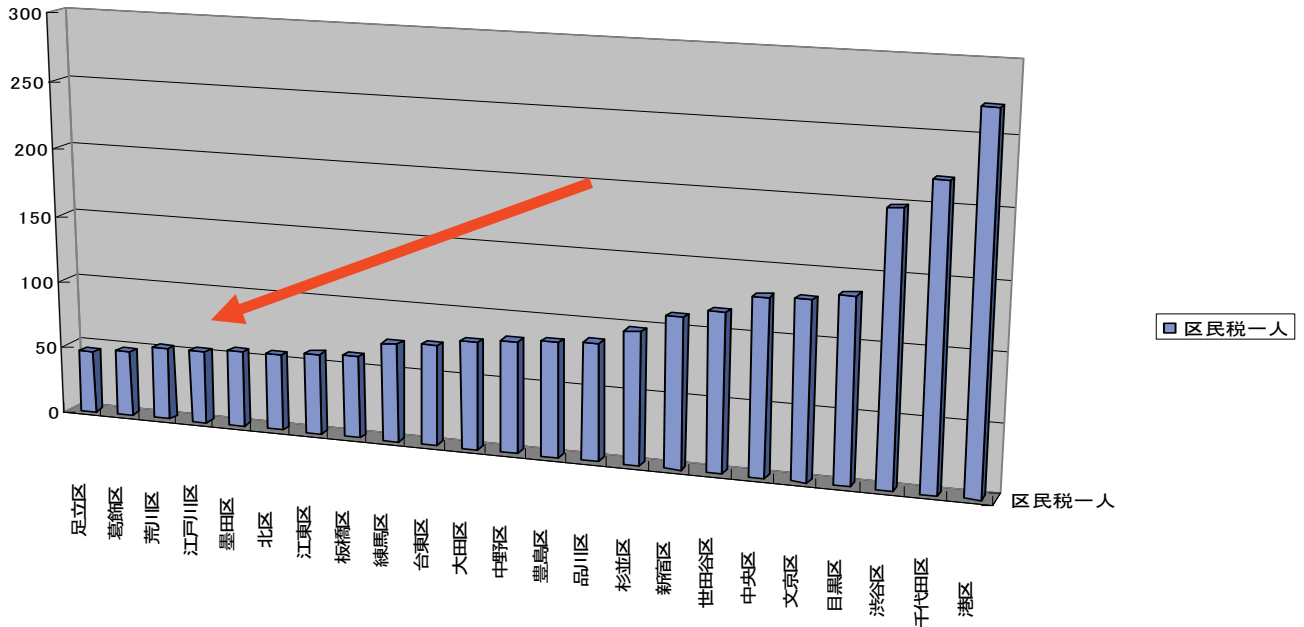
城東と城西地区

- **大きな較差がある**
- **背景は多要因**
- **??**

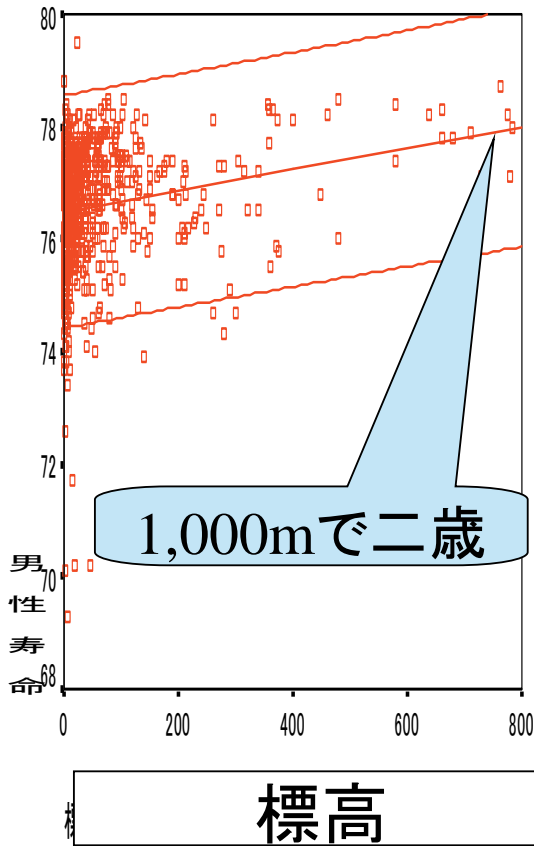


特別区別にみた一人当たりの 区民税・2005

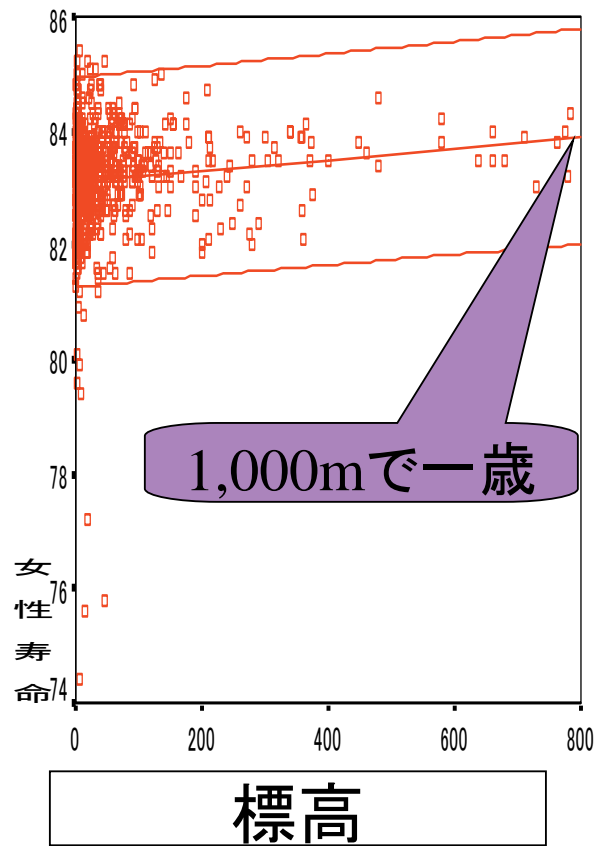
区民税一人



全国各市の男性平均寿命と標高との関連



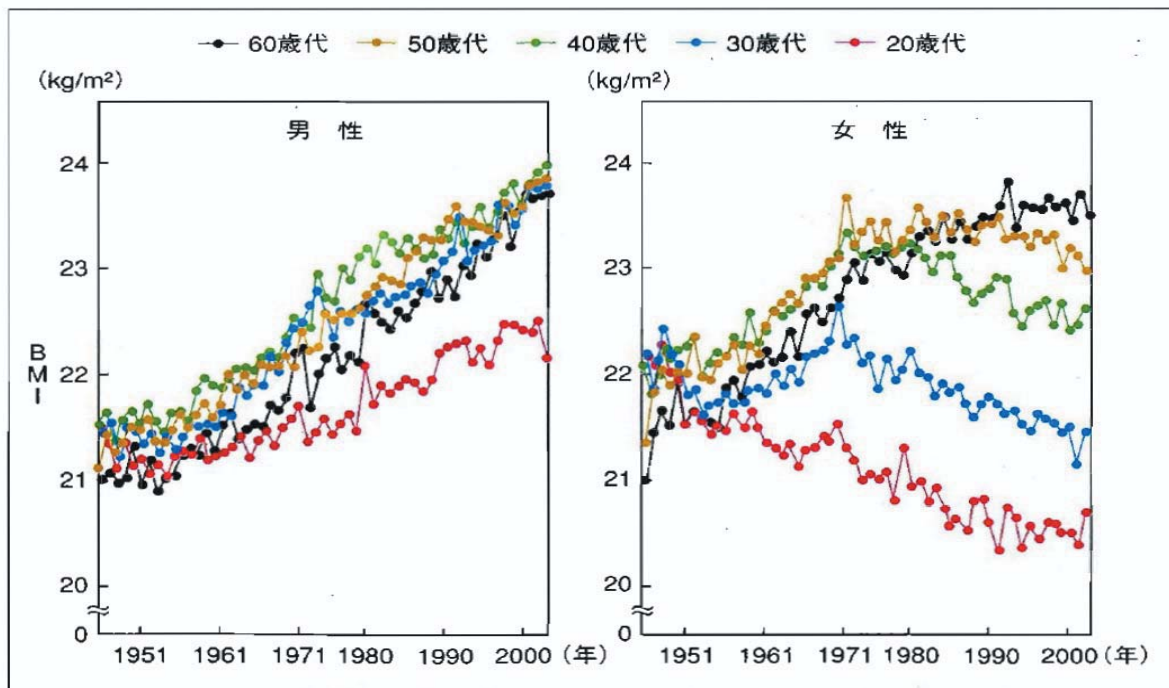
全国各市の女性平均寿命と標高との関連



日本では、BMIが経年的に増加 若い女性は例外

(厚生労働省大臣官房統計情報部編、平成16年人口動態統計)

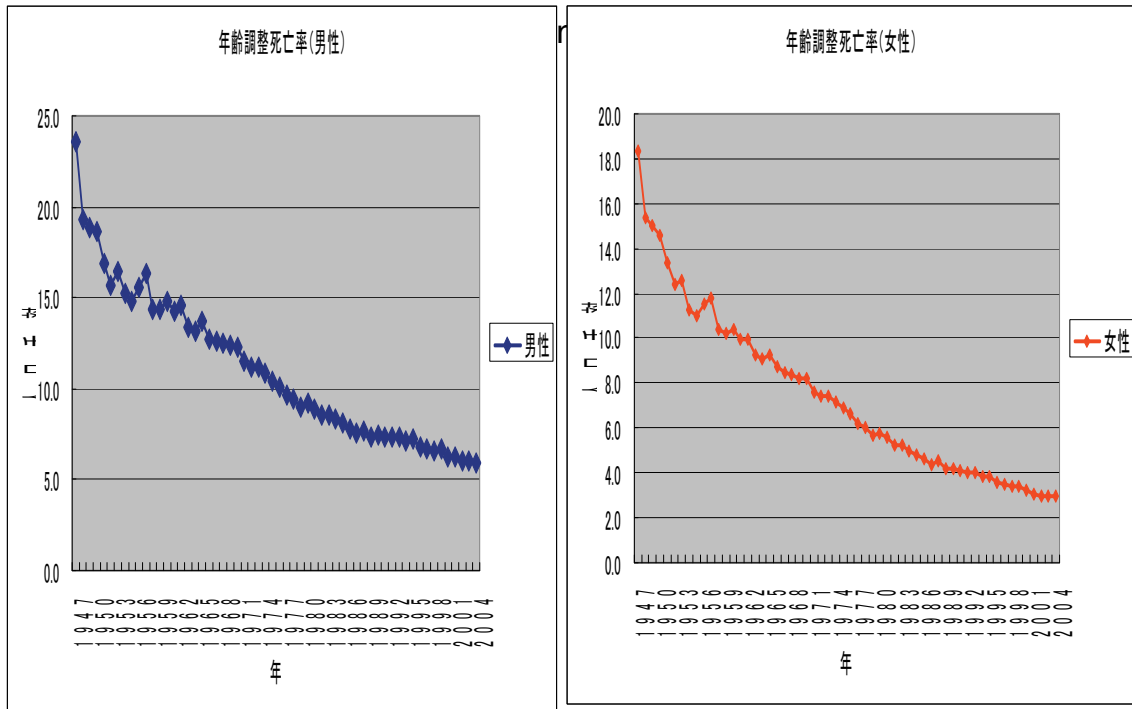
〈図〉日本人のBMIの変化



(厚生労働省)

日本では、BMI増加しても死亡率は減少した 過去 半世紀で男性は五分之一になる

(厚生労働省大臣官房統計情報部編、平成16年人口動態統計)



日本人の肥満は少ない

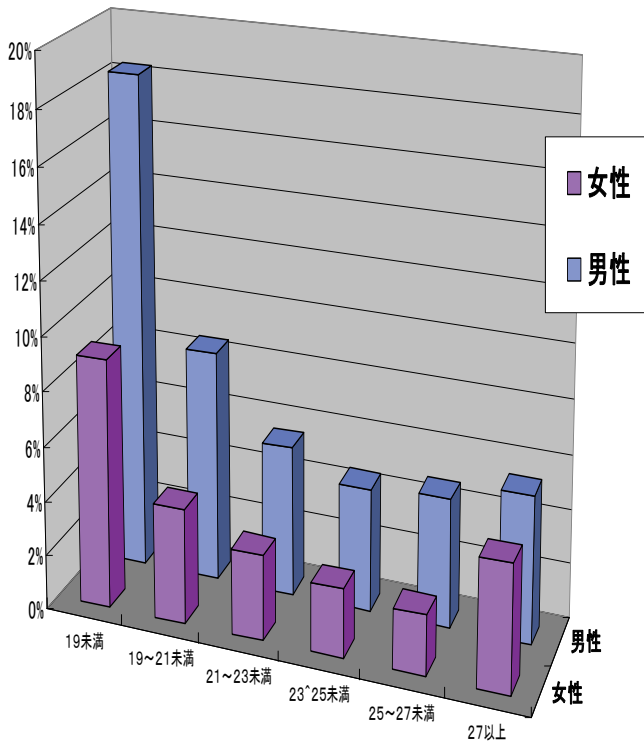
BMI	0~18.4 低体重	18.5~24.9 標準体重	25.0~29.9 太り気味	30.0~34.9 軽度肥満	35.0以上 中高度肥満
米国	2.2%	40.7%	33.8%	15.0%	8.3%
日本	6.7%	69.6%	21.1%	2.3%	0.3%

肥満率 (20~74才)

欧米 : NHANES III (1988-1994) : JAMA, 293, 15, 1861-1867, 2005.

日本肥満学会 : Circulation Journal, 66 November, 987-992, 2002)

肥満度と三年間の死亡率



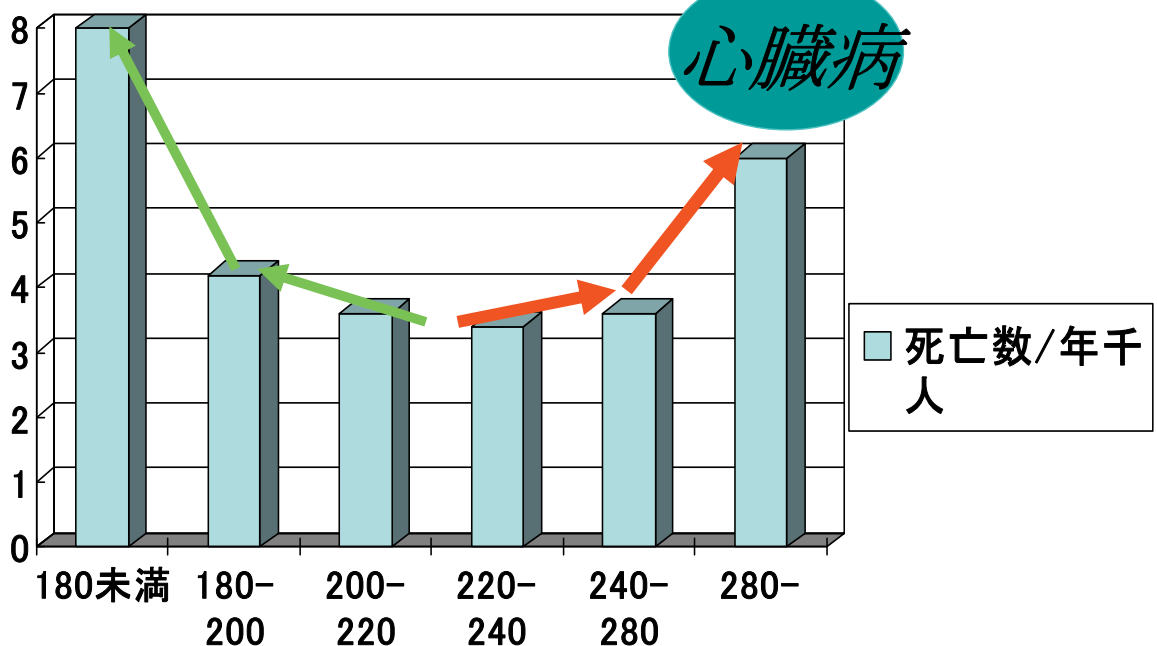
男性では、肥満度が23-25未満群の死亡率が最も少なく、肥満度群19未満群の死亡率が最も多く、女性では、肥満度が25-27未満群の死亡率が最も少なく、肥満度群19未満群の死亡率が最も多い傾向は、男性と同様であった。

2004-2007年・高齢者
1.3万人追跡研究・星ら

総コレステロールと死亡

J-LIT研究

がん・脳血管障害



コレステロールの役割

- 細胞壁の材料：美肌
- 破裂しない丈夫な血管
- ビタミンD材料：腰曲がらない
- **ガンの増殖で、コレステロールが枯渇し、結果的に、低コレステロールとなる。**

日本における高圧目標の変遷

沖中重雄：内科診断学七版、1969 最高血圧=年令+90mmHg

ハリソン内科科学16版、2005 180/110mmHgが薬物治療開始点

1987年老人基本健診マニュアル				
	異常認めず	要指導		要医療
		(a)	(b)	
最大血圧	～139	140～159	160～179	180～
最小血圧	～89	90～94	95～99	100～

日本高血圧学会の降圧目標				
	2000年		2004年	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
80才以上	160～170	90	140	90
70才以上	150～160	90		
65才以上	140	90		
60才以上	140	90	130	85
若年・中年者	130	85		

2008年特定健診 130/85以上：保健指導、140/90以上：受診勧奨

高血圧に対する薬物療法開始基準

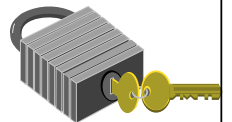
- ハリソン内科科学16版、
2005 180/110mmHg
が薬物治療開始点
- 半年は、食事、運動、生
活背景の改善支援

40-49歳代の女性1,000人のうち、虚血性心疾患で死亡する人は、年間で_____人だ。

- 0.1人
- 一人
- 五人

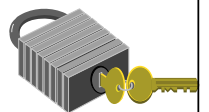
健康管理学の背景

- 厚生省誕生動機？
- 座高はなぜ測る？
- 科学的情報提供？
- 専門家の指導！



長野長寿の理由 仮説

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



長野県・公民館数第一位

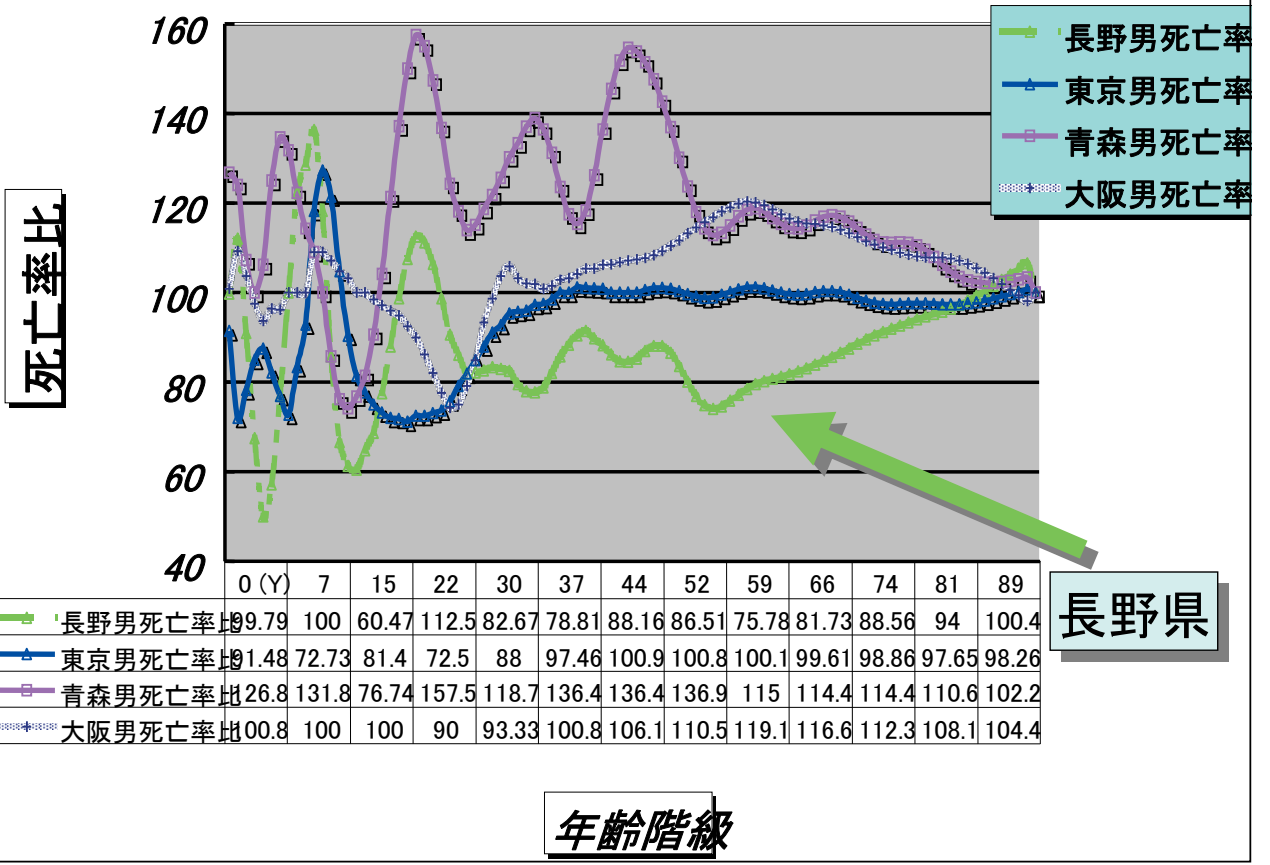
- 平成11年度の社会教育調査によると、長野県の公民館数は、
1,982館で、第二位の新潟県(673館)、山梨県(657館)に比べ、断然第一位である。

最期の日ま

で長靴を履

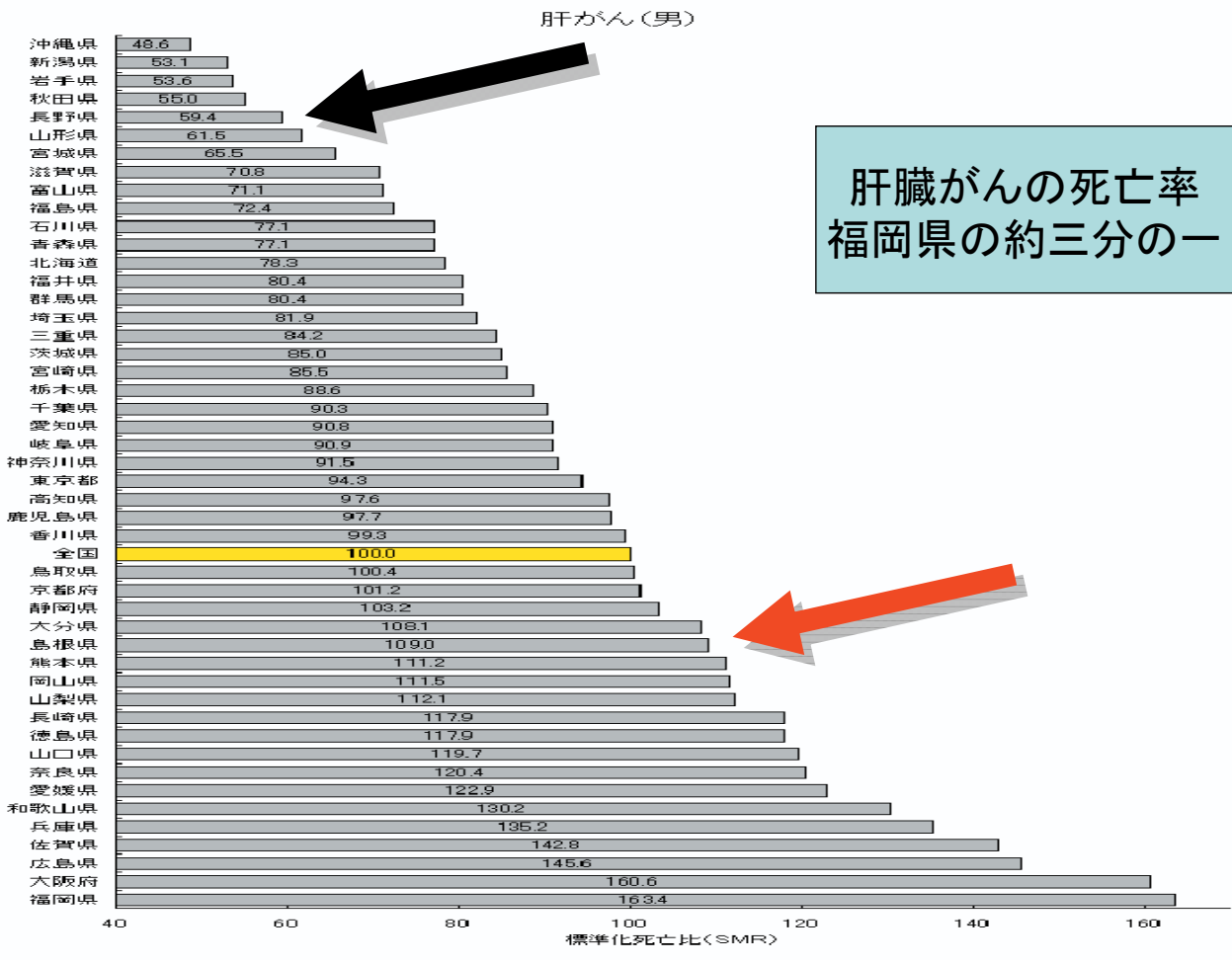
いていたい!

東京都・長野県・青森県・男性年齢階級別死亡率比 全国=100
1990年



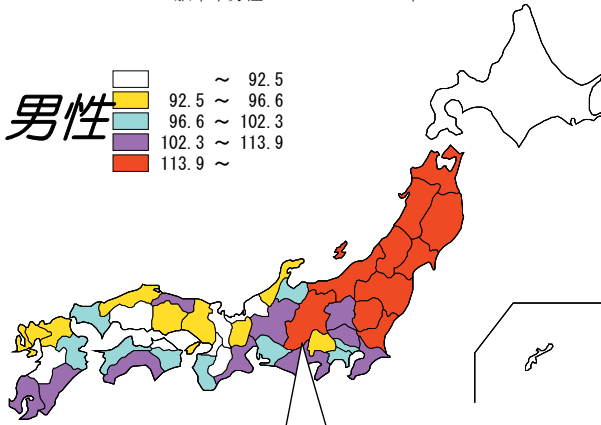
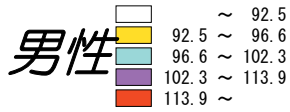
年齢階級

長野県



脳卒中標準化死亡比

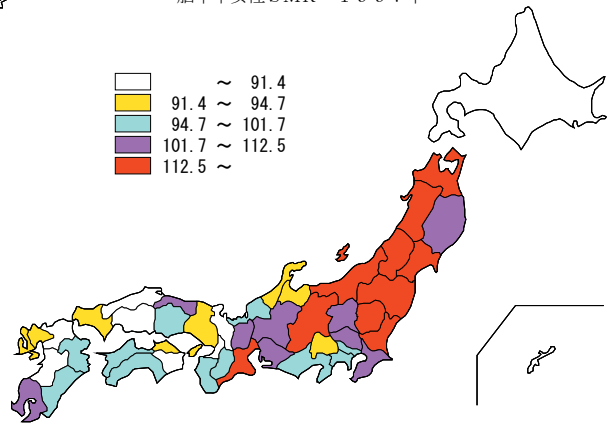
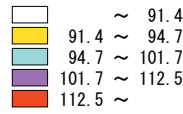
脳卒中男性SMR 1997年



全国一だ

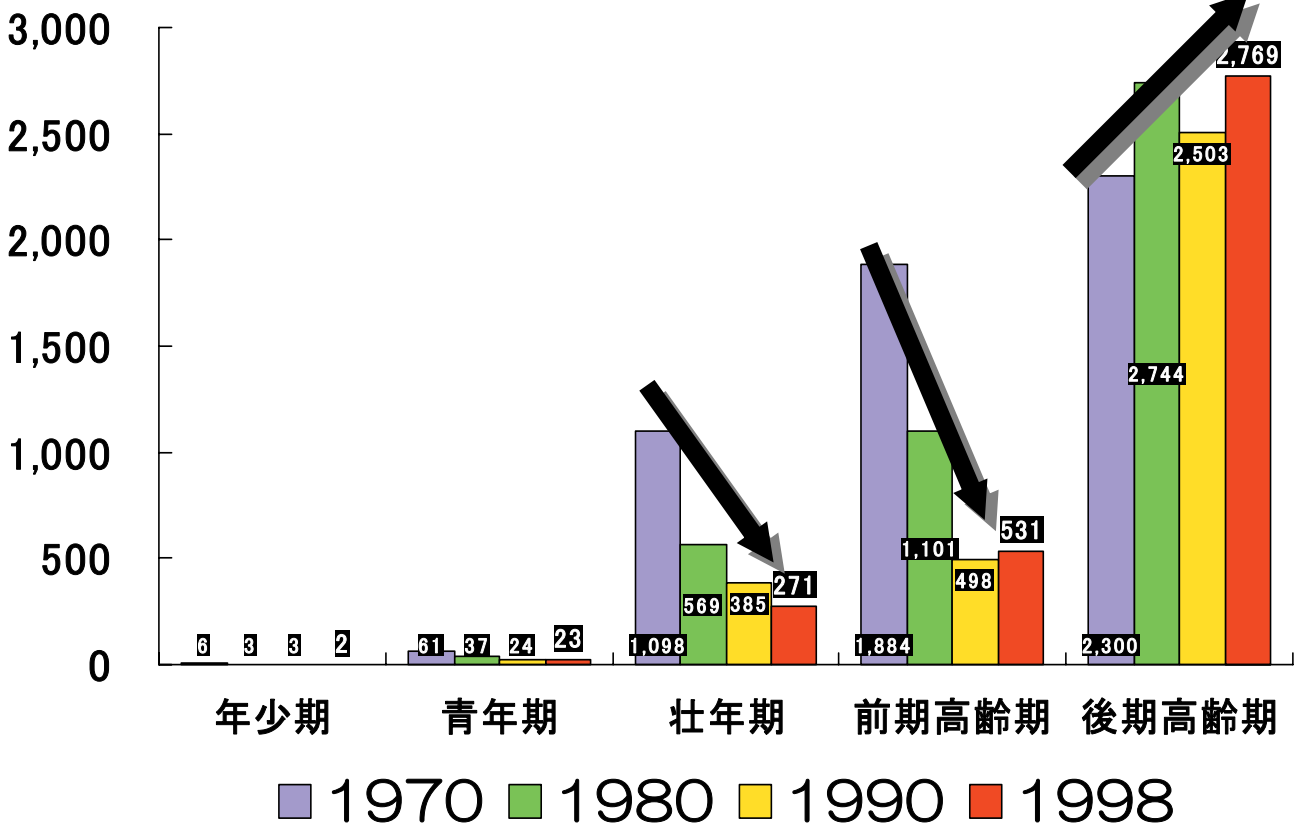
女性

脳卒中女性SMR 1997年



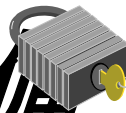
長野県

壮年脳卒中死亡者数は激減

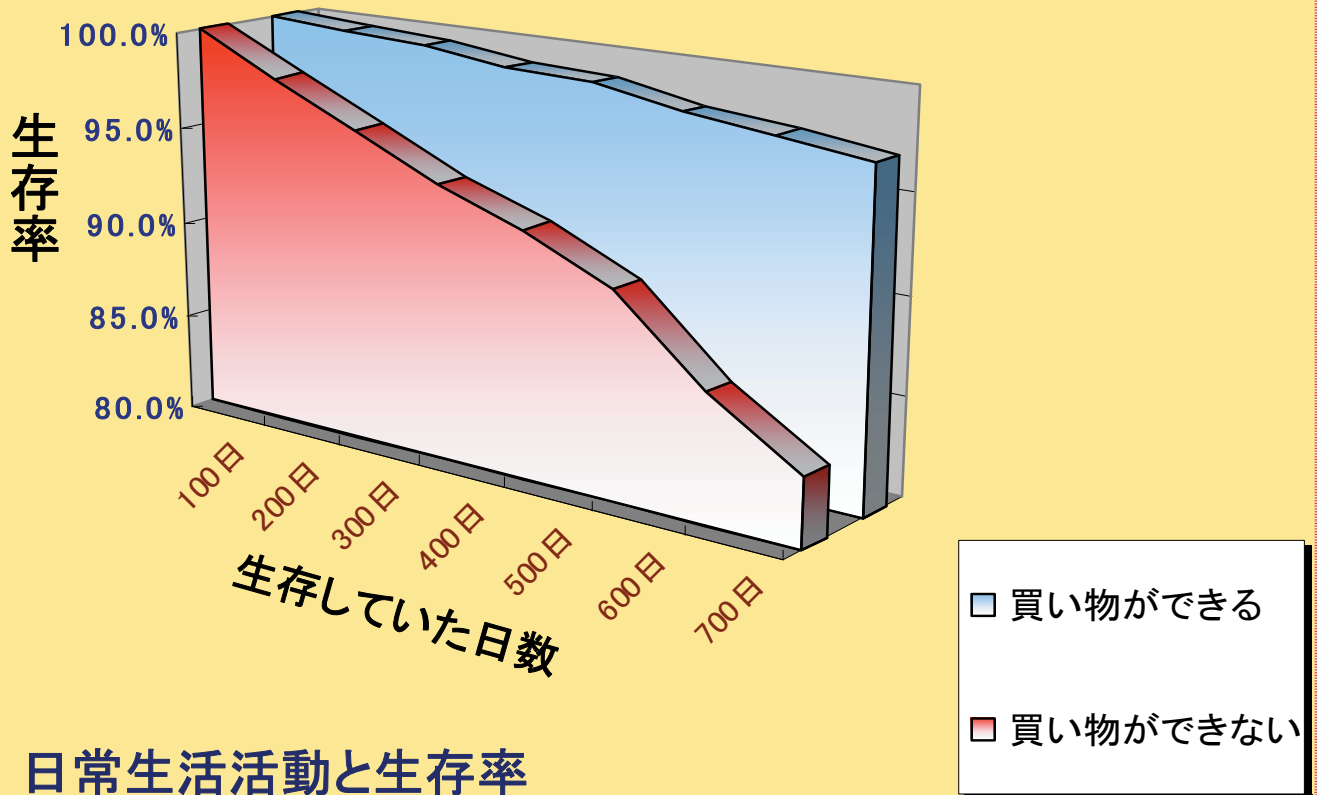


脳血管障害で 95歳で 死のう!

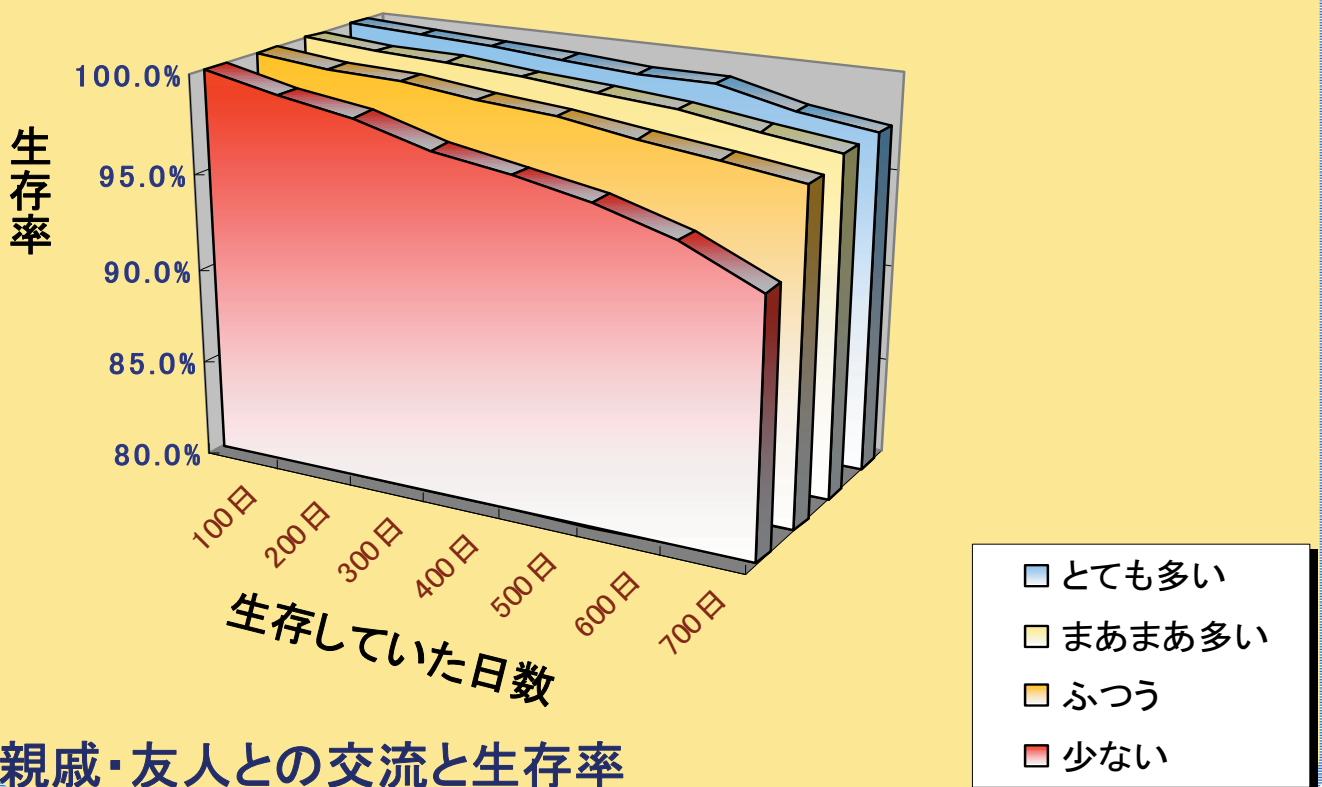
長野県長寿理由

- 1.きれいな水と空気
- 2.学習・社会環境の整備 
- 3.高齢者の高い就労率
- 4.地域医療 最少医療費
- 5.住民参画の保健活動

★買い物に行く人の生存率は維持される

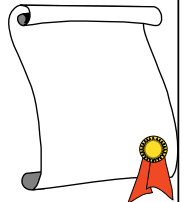


★知人や友人との交流がある方が長い生存

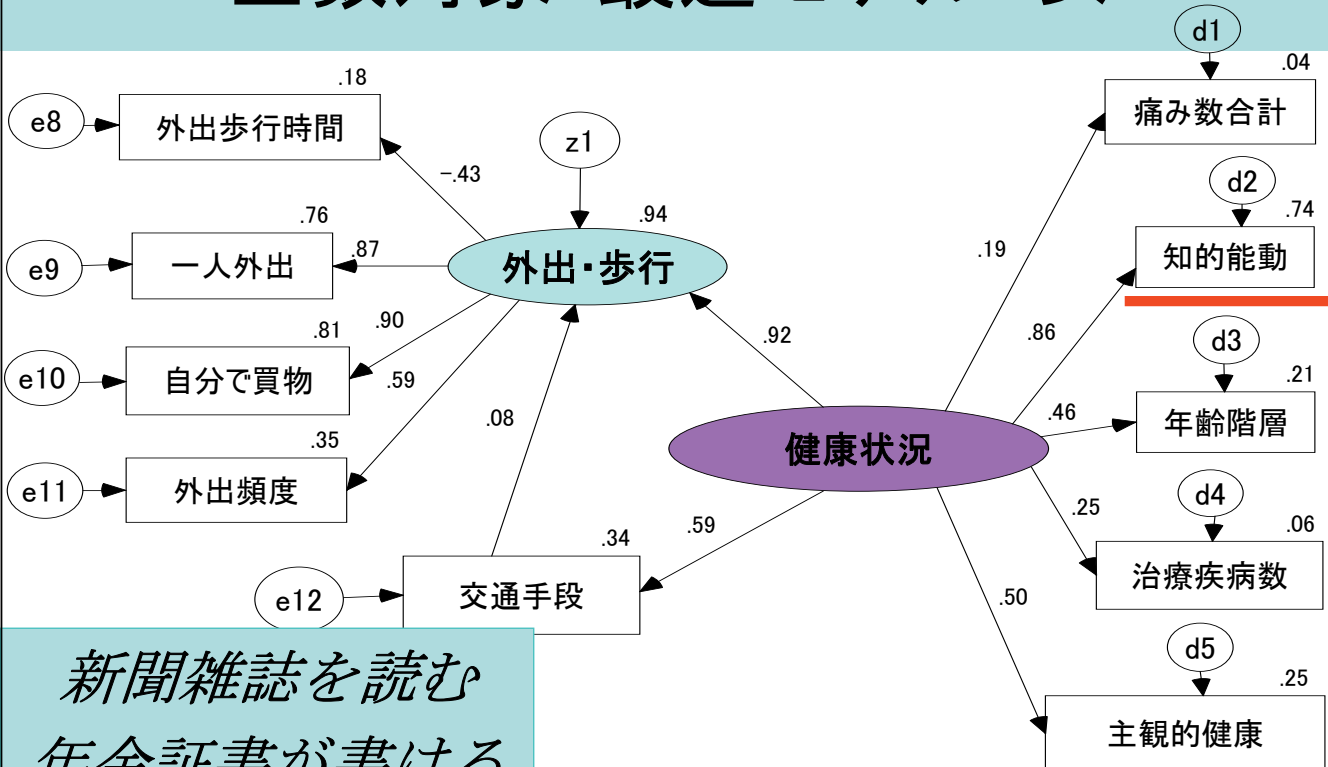


主観的健康感設問：選択肢

1. とても健康
2. まあまあ健康
3. あまり健康ではない
4. 健康でない



全数対象・最適モデル・女



新聞雑誌を読む
年金証書が書ける
貯金の出し入れ

¥AGFI NFI=.898 TLI=.833
SEA=.070 AIC=4439.219

夫を早く殺 方法

- がみがみいう
- 大酒
- たばこ
- 野菜あげない
- 睡眠不足
- 運動させない

•

宝くじ一億円無理

年金一億円

可能性？

長期社会保険料？

- 月々の保険料？
- 雇用主支払い？
- 年間総額 万円

年金期間

 年間

年金1億円

個人努力
しだい？

年金1億円

相互支援
も必要

年金1億円

**環境整備
不可欠**

高齢者長寿・年金を自分町で使う

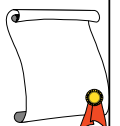
- 商店街の
- 活性化の
- 前提条件

・高齢者の生活能力の維持のためには、主観的健康感が大いに関与する

高齢者も「夢」

ヘルスプロモーションと
エンパワーメント

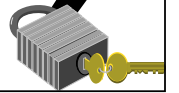
- 児童生徒も
- 住民も
- 専門家も
- 力を付ける



Family development

● 育児よりも、

育自(自分)



「年金獲得1億円!! 健康長寿と生涯現役」

～都市部高齢者の追跡研究から～

講演録

発行：平成21年3月31日

財団法人特別区協議会

〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1

東京区政会館4階

TEL 03 (5210) 9051

FAX 03 (5210) 9873

編集協力：首都大学東京オープンユニバーシティ