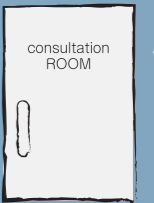




リハビリテーション科 科長
近藤 健男
こんどう たけお

ぎょうは
リハビリ
テーション科
です



こんにちは
診察室です。

少子高齢化社会と健康寿命とは

はじめに

難しすぎる題名をつけてしまいました。けれども安心してお読みください。

簡単な自己紹介をさせていただきます。平成30年1月より、竹田総合病院のリハビリテーション科の医師として仕事をさせてもらっています。近藤健男と申します。18年間リハビリテーション科を専門にしております。

一昨年50歳になりました。これまでのところ大病もせず幸せに生きてきました。ところが、あまりめでたいことはありません。なぜなら50歳と言えば、昔ならいつ死んでもおかしくない年齢です。

日本人の平均寿命

織田信長が「人間50年」と能を舞って本能寺で散ったのは50歳の時でした。

この歌があまりにも有名なので、戦国時代や江戸時代の日本人の平均寿命は50歳くらいと思われがちですが、戸籍や統計がしっかりとしていなかったのではありません。実はもっと低く、男性42歳、女性43歳くらいだったといわれています。

日本人の平均寿命が50歳を超えたのは、なんと昭和22年です。その後、70年間で急速に平均寿命は延び、今年なんと83.7歳と30歳以上も長生きできるようになりました。

原因について

原因はいくつかあります。

まずは、日本人が戦争や戦で命を落とさなくなったこと。すなわち社会が平和になったことが挙げられます。

そして2つ目に日本人が健康になったこと。江戸時代までは食事は一汁一菜が基本でしたから、菜っ葉とみそ汁をおかずや玄米を食べていました。これでは潜在的な高カリウム血症になりますので、日本人は30〜40歳を超えるとほとんどが慢性腎不全・慢性心不全状態でした。

よく時代劇などで若い殿様が風邪で寝込んで、あっさり2・3日ほどで亡くなってしまふというの

を見かけます。嘘のような話ですが、あれは嘘ではなく本場で、慢性腎不全・慢性心不全の状態で体調を崩して、急性腎不全・急性心不全から肺水腫を合併して急死してしまうのです。現在の発達した医療では考えられないことです。

しかし、今まで話した平和や健康は、日本人の平均寿命を5歳くらいしか延ばしていません。日本人の平均寿命を劇的に延ばしたのは、新生児・乳幼児死亡率の減少です。

江戸時代は、先ほども話したように戸籍や統計がしっかりといなかったの、あまり正確ではありませんが、生まれた子どもの4〜5人に1人しか成人になれませ

「少子高齢化社会と健康寿命」についてご説明します。

んでした。実際、「7歳までは神の子、7歳過ぎれば人の子」とされ、7歳以下で死んでも神に召されたとされてきました。20歳まで生きてくれればまさに子宝です。

現在は新生児・乳幼児死亡率が劇的に減少し、新生児死亡率0.1%、乳幼児死亡率0.1%となっておりす。すなわち、1,000人の子どもが生まれると998人が成人することになります。本当に幸せな世界です。

ところが、その弊害が起きています。修正出生率の低下です。昨年の修正出生率は1.43人です。これは日本人2人に対し1.43人しか人口が増えないということですから、人口減少国です。具体的にいうと一家庭に子どもが1〜2人です。

この子どもたちを大切に育てていくことが大事なことです。先ほどの意味と違って、まさに子宝です。

さらに、日本人が健康的になつたため平均寿命が長くなりました。日本女性の平均寿命は89歳、驚くべきものです。これに対し、日本女性の健康寿命（誰の手助けを借りなくても生活できる年齢）

は77歳です。計算すると晩年12年間は誰かの手助けを借りて生きていく生活となります。ここでどのような手助け（介護）を受けていくかが大きな問題となります。

「廃用症候群」「過用症候群」について

「廃用症候群」この言葉は最近ではかなり一般的になってきました。私がリハビリテーション科の医師になった15年前は医療関係者でも知っている人はごくわずかでした。

簡単に説明しますと、体は使わないでいると衰弱して機能が落ちてしまうことを総称して「廃用症候群」と呼びます。

医療の世界に限ったことではありません。皆さんはガガーリンをご存知でしょうか？1961年に初の有人宇宙飛行に成功し「地球は青かった」と言ったとされる（実は言っていないらしい）ソビエト連邦（現ロシア）屈指の空軍パイロットです。彼は地球に帰還した際、けがのひとつもありませんでした。が、両脇を支えられないと足腰が立たない状態でした。当時からアメリカ合衆国とソビエト

連邦の宇宙開発競争は激しかったのですが、両国の最も大きな悩みはロケットの性能や安全性などではなく、パイロットの体の問題でした。パイロットが長時間、無重力状態で過ごしたのち地球に帰還すると、筋肉が衰弱し足腰が立たなくなることでした。これは、無重力状態による足腰の筋肉の「廃用症候群」が原因です。これを克服したのがNASAの宇宙医学の力で、初の人類月面着陸を果たしたアポロ11号のアームストロング船長は、8日間にもわたる無重力状態宇宙飛行にも関わらず、地球到着直後にヘルメットを片手に抱え、もう片方の手を大きく振りながらアメリカ国民の歓声に迎えていました。これは地球と月を往復する間、宇宙船内で下半身を中心とした筋力訓練を怠らないという飛行プログラムのおかげでした。

屈強な若者でも無重力空間に2週間いると30%筋肉が減少することが知られています。ましてや高齢の病人をベッド上で2週間安静にさせると、病気が治っても足腰が立たなくなるのは当然です。「過用症候群」という言葉もあ

リハビリテーションの役割

リハビリテーションの役割は様々で、最もよく知られているのが「病気や怪我で失った機能を回復させる」ことです。しかし、これだけではなく「廃用症候群を予防する」「過用症候群を予防する」ことも重要な役割のひとつです。

無理して病気になる前に、または病気が怪我をした際には、治ればすぐに家に帰れる体力を保つ治療を、家に帰ってから無理せず楽せず暮らせるように、これから会津でリハビリテーション医療をしていきたいと思っています。

このためには介護保険の有効な利用が必要と思われれます。必要な援助を受けて、できるだけ長く健康で安心して生活できるように考えてみてください。