

人生 100年 時代って？

医療技術の目覚ましい進歩により、世界全体で長寿化が進んでいます。日本でも「2007年に生まれた子どもの半数が、107歳よりも長く生きる」と推測されるほど、長寿社会はすぐ目の前です。人生80年時代を念頭においた、これまでの人生設計を根本的に見直す転換期。国や組織だけでなく、個人の「意識改革」がキーとなります。

人生 100年 時代の ヘルスケア



油断は禁物！
若くても健康意識を
しっかりと

人生100年といわれる時代を迎えています。せっかくの長い人生を謳歌するために健康維持は欠かせません。自分の体と向き合うことは、自分の人生と向き合うこと。一人ひとりが若いうちから、自身の健康意識を高めていくことが大切です。

監修◎福田洋 順天堂大学医学部総合診療科 先任准教授

そもそも人生100年時代って何が変わるの？

人生100年時代が間近に迫り、今、世の中のあり方が大きく変わろうとしています。今までの価値観ではおおむね、教育を受け、仕事をし、引退して余生を過ごすという、三つのステージからなる人生でしたが、まずこの発想からの脱却が求められます。そこでまず重要になるのが働き方の見直しです。

長い高齢期を生きていくために、経済基盤の確保は欠かすことができません。そのためには、現在のように60〜65歳で定年・引退を迎えるのではなく、70、80代になっても働くことが想定されます。高齢者になっても無理なく働けるよう、職業寿命を延ばすことも求められており、その一端が現在盛んに発信されている「働き方改革」なのです。

また、「学び直し」がキーワードとなり、社会に出たあとも必要な知識や技術を得るために、再度大学などに戻り教育を受けることが想定されます。年齢に関係なく、何度でも学び直しの機会を得ることで、能力を高め、多様なキャリアを形成していくことが可能となります。

不健康な真実は始まっている!

年代別 知っておきたい健康リスク

20代

睡眠時間が5時間未満

♠ 男性 42.1%
♥ 女性 41.3%

→睡眠不足は万病の元。免疫力が落ち、代謝も悪くなります。また、睡眠時間が短い人は、認知症発症リスクが高まるという研究報告もあります。
(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

朝食を抜いている

♠ 男性 30.6%
♥ 女性 23.6%

→朝食を抜く習慣がある人は、朝食を食べる習慣がある人に比べ、動脈硬化を発症する可能性が2倍高まるという研究結果があります。
(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

喫煙率

♠ 男性 23.3%
♥ 女性 6.6%

→20代で喫煙を始めると、将来肺がんになる可能性が、非喫煙者に比べ6倍高まります。
(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

30代

健診・人間ドックを受けていない

♠ 男性 25.1%
♥ 女性 43.8%

→女性の半数が未受診。女性特有のがんなど、注意が必要な世代にもかかわらず、未受診の理由1位は「時間が取れなかったから」。
(厚労省「平成28年 国民生活基礎調査」より)

心の病を抱えている

32.6%

→キャリアを重ね、仕事のプレッシャーや将来への不安など、ストレスを感じやすく、心のバランスを崩す人が多い世代です。
(公益社団法人日本生産性本部「第8回『メンタルヘルスの取り組み』に関する企業アンケート結果」(2017年)より)

女性特有のがん

(30代でがんを罹患した女性のうち)
子宮頸がん 20.1%

→30代は子宮頸がんの罹患リスクが急激に高まります(20代では4.1%)。定期的ながん検診で早期発見が可能です。
(独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がんの統計'17」より)

40代

肥満の割合

♠ 男性 35.3%
♥ 女性 17.4%

→代謝機能の低下により、今まで太っていなかった人も肥満傾向に。肥満は痛くもかゆくもありませんが、生活習慣病を引き起こし、確実に体を蝕みます。
(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

運動習慣がある

♠ 男性 14.7%
♥ 女性 14.3%

→加齢による筋力の低下は50代で急速に高まります。早くから運動習慣を身につけておき、筋力低下をゆるやかにすることが大切です。
(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

女性特有のがん

(40代でがんを罹患した女性のうち)
乳がん 42.6%

→乳がんの罹患率は40代から急増します。しかし、初期の乳がんであれば治療により5年生存率は95%を超えます。
(独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がんの統計'17」より)

50代

50代の死因TOP3

1位 がん
2位 心疾患
3位 脳卒中

→2、3位はともに肥満、高血圧、高血糖といった生活習慣病リスクが要因です。現在の生活習慣を見直すことで、そのリスクを下げるすることができます。
(厚生労働省「平成29年 人口動態統計」より)

糖尿病が強く疑われる

♠ 男性 14.6%
♥ 女性 5.1%

→加齢とともに高血糖のリスクは高まります。40代では10%を超える程度だった予備軍が、50代では男女合わせて約20%に。
(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

肥満の割合

♠ 男性 31.7%
♥ 女性 22.2%

→女性は50歳前後で閉経を迎えると、女性ホルモンの分泌量が減るとともに、内臓脂肪量が増える傾向にあります。
(厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」より)

少しの意識変革と行動で
長い人生を健やかに生き抜く

働き続けるにしても、学び直すにしても、その土台となるのは「健康」です。寿命が延びても、生物学的な衰えは必ずやってきます。長い人生を健やかに自分らしく生き抜くためには、一人ひとりがヘルスリテラシー(健康情報にアクセスして理解し、活用できる能力)を高め、自身の体に向き合い、病気のリスクを遠ざける行動が求められます。

たとえば、50代の死因の上位にある心疾患と脳卒中。要因となる生活習慣病は、ある日突然発病するものではありません。何十年ものストレス、運動不足、喫煙、過度の飲食といった不健康な生活習慣の積み重ねにより、予備群であるメタボリックシンドロームとなり、やがて糖尿病、高血圧症、脂質異常症に代表される生活習慣病を発病するのです。これらは著しくQOL(生活の質)を落とします。

20代や30代でも油断は禁物です。若さと体力があるため無理をしがちですが、慢性的な睡眠不足やストレス、欠食などの不健康な生活習慣の積み重ねは、未来の自分への負債とつながります。リスクを意識するとしなやかでは、高齢期を迎えた体に大きな差が出ます。

意識を変えた日が、人生のターニングポイントです。何か一つでも構いません。現在の生活習慣を振り返ったり、すでにメタボの診断を受けている人は特定保健指導を活用したりすることで、自身の体と今一度向き合ってください。長い人生をどう働き、どう学び、自身の人生に彩りを与えるか、それは私たち一人ひとりの意識にかかっているのです。