

社会寿命の延伸をめざして

伊那保健福祉事務所（伊那保健所） 所長
寺井 直樹

1950年から60年にかけて、死因の第1位であった結核が急速にその順位を下げるとともに、脳卒中・がん・心疾患が上位を占めるようになり、それとともにこれらの疾患は成人病と名づけられ、40歳から60歳が成人と規定された。その後、健康診断が成人病の早期発見という二次予防的観点から成人病予防という一次予防へとシフトしていく中で、生活習慣病やメタボリック・シンドロームということばが提唱され認知されてきた。

「メタボ」という名称は世間に急速に広まったが、腹囲を第一の指標とする点やその具体的な数値の是非に関しては多くの批判もある。しかし、血圧・中性脂肪・コレステロール・血糖といった不安定で眼に見えない指標に対して、腹囲は生活習慣の「見える化」として大きな役割を果たしているのも事実である。また、当初は食生活の改善を中心とした肥満（内臓肥満）の解消が健康指導の主体であったが、やがて、当然のことながら、食事と運動の両者がともに重視され、さらには食事・運動・休養のバランスと日々の生活リズムをトータルとして考え整える、という本来の健康増進活動が見直されるようになって、本年3月には「健康づくりのための睡眠指針」も10年以上ぶりに改定された。

一方、人口の高齢化が急速にすすむ事態への対策として、単なる長寿から健康長寿の延伸をめざすという流れも当然加速されてきた。そのひとつは、若い世代の生活習慣改善によって将来の健康な高齢者を目指すという方向であり、もうひとつの方策は、高齢者自身に働きかけて現在の健康状態を改善あるいは維持してもらおうということで、ロコモティブ・シンドロームやサルコペニア、認知症からソーシャルキャピタルまで様々なキーワードが用いられている。

数年前から私は健康増進関連の講演等において、「社会寿命を延ばそう」と呼びかけている。社会寿命とは、社会（世間）において活動をする生活状況とその期間を意味している。以前、もと初代厚生労働大臣は労働寿命ということばを提唱したと記憶しているが、いかにも労働にともなう税収を期待するという役人的な発想が感じられていささかためらわれた。社会寿命といった場合には、もちろん労働もそのひとつだが、さまざまな地域活動やボランティアから趣味のサークル的な活動とその鑑賞まで広い範囲を含んでいる。障害や疾病をかかえた方も、とにかく外に出て、動いて、他人とふれあって、明日を考える。地域社会の中で他人とかわっていきことによって、自身の健康が維持されるとともに、高齢者に対する地域社会からの働きかけの活発化も期待できよう。

「健康日本21（第二次）」では、個人の努力による生活習慣の改善とともに社会環境の整備と改善を目指すことが、ヘルスプロモーションの本来のプロセスであるとされている。社会からの働きかけや社会環境の整備も、耳を傾け参加してくれる人達がいなければ用をなさないのであれば、まずは高齢者が社会に出て活動してくれるよう、「社会寿命を延ばそう」と呼びかけるのもひとつの

方策かと考える。

寺井直樹（てらい なおき） 略歴

- 昭和 53 年 3 月 信州大学医学部卒業
- 昭和 54 年 4 月 愛知県一宮市民病院外科
- 昭和 58 年 1 月 信州大学医学部第二外科
- 昭和 63 年 3 月 長野県がん検診・救急センター
- 平成 15 年 4 月 長野県長野総合健康センター所長
- 平成 16 年 4 月 長野県長野保健所医監
- 平成 16 年 11 月 長野県諏訪保健所所長
- 平成 21 年 4 月 長野県松本保健福祉事務所長（大町兼務）
- 平成 23 年 4 月 長野県伊那保健福祉事務所長