

健康と医療

神田医師会

千代田区神田小川町2-8 TEL 03(3291)0450

区民健康講座「寝たきりを予防するために」前編

長寿とフレイルの関係

東海大学東京病院長・健康管理学教授 西崎 泰弘

1. 世界一の長寿国における問題点

日本は、WHOならびに世界国連人口活動基金（UNFPA）の2022年における発表統計において、平均寿命が男性82歳、女性88歳で男女ともに第1位の長寿国となっています。この1歳刻みの統計において女性は他に2ヶ国、男性は9ヶ国が同列1位でしたが、さらに他者の助けを必要としない自立した「健康寿命」では、女性74.1歳、男性72.1歳で男女ともに単独の第1位でした。世界最速で高齢化が進み、2022年9月15日の総務省発表では、

- ・ 65歳以上人口 3627万人 (29.1%, +6万人)
- ・ 75歳以上人口 1737万人 (15.5%, +72万人)
- ・ 80歳以上人口 1235万人 (9.9%, +41万人)

それぞれサウジアラビア、オランダ、ベルギーの人口に匹敵しています。

そんな日本における最新2021年の死因別死亡割合では、首位の悪性新生物と第二位の心疾患が割合を下げる中、老衰が3位（10.6%）となって割合を伸ばしています。超高齢社会の深刻化とともに死因の内訳は明らかに変化しつつあります（図1）。

長寿社会の問題点は、医療費の高騰です。1人あたりの医療費は60歳後半から急増します（図2）。

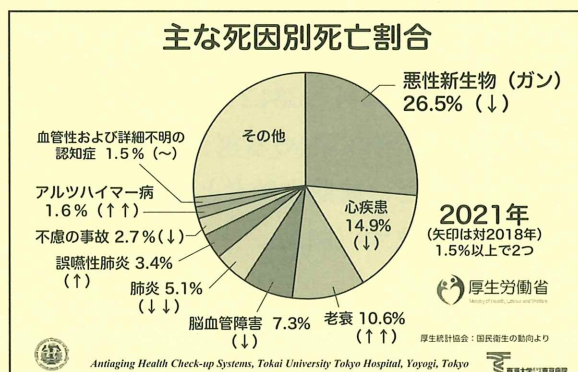


図1

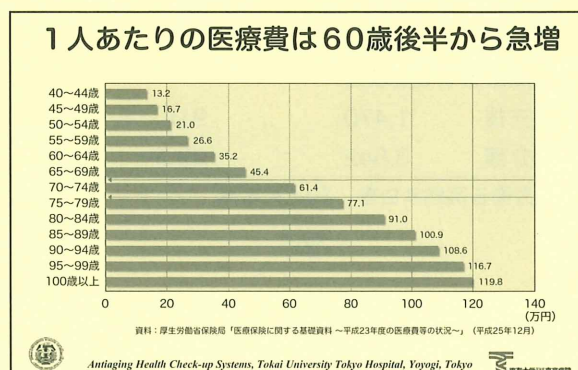


図2

これは高齢者が複数の病気を持つことや、入院が必要となることが要因で、2013年12月発表の同資料では60-64歳を100とした場合、65-69歳は129%、70-74歳は174%、75-79歳は219%と、高齢者の更なる加齢は早い速度で1人あたり医療費を増大させることが分かります。

更に介護に視点を移すと、2000年から開始された「介護保険制度」における要介護・要支援認定者数は、この20年で3倍に増えています。その基本要因は、後述するサルコペニアを背景とするロコモでありフレイルなのです。

2016年の厚生労働省高齢者白書平成30年版の要介護認定者数を見ますと、前期高齢者(65-74歳)における要支援は24.6万人、要介護51.0万人で、高齢者全体に占める割合は(%)それぞれ1.4%と2.9%程度です。しかし後期高齢者(75歳以上)における要支援者は147万人、要介護者は何と384.2万人となり、それぞれの高齢者全体に占める割合が要支援9%、要介護23.5%と、前期高齢者と比較して7-8倍にも急増します(図3)。

	要介護認定者数 (千人)	高齢者全体に 占める割合(%)
前期高齢者(65-74歳)		
要支援	246	1.4
要介護	510	2.9
後期高齢者(75歳以上)		
要支援	1,470	9.0
要介護	3,842	23.5
厚生労働省高齢者白書 平成30年版		

図3

すなわち、前期高齢者の10年間は人生に於いてとても重要と言えます。もちろんそれ以

前の積み重ねが重要な事は言うまでもありませんが、自立した生活が断ち切られる要因が、前期高齢者中に深刻化する可能性が2つの資料には暗示されています。

2. これからの健康キーワード「サルコペニア」「ロコモ」そして「フレイル」

前期高齢者以降の健康、とくに寝たきりにならないためのキーワードは「サルコペニア」「ロコモ」そして「フレイル」です。サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身に「筋力低下」が発生することを指します。それは歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」と表裏一体です。そしてロコモはロコモティブシンドローム=運動器症候群のことで、2007年に日本整形外科学会が提唱しました、筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害によって移動機能の低下をきたして、要介護になる、または陥る危険性が高くなることを指します。最期にフレイルは、日本老年医学会によって提唱された概念で、高齢になって筋力や活力が衰えた状態の全般を指します。すなわち、これまで「老化現象」として見過ごされてきた老年期に発生する、身体的、精神・心理的、認知的、社会的そして口腔面=オーラル(口腔が関係する咀嚼、嚥下、歯周病など)に於ける全ての問題が含まれます。

先ほどの要支援や要介護の直接要因は①認知症(18.7%)、②脳血管疾患(15.1%)、③高齢による衰弱(13.8%)、④骨折・転倒(12.5%)ですが、これらは「サルコペニア」「ロコモ」「フレイル」が単独または複合的に関与する結果として発生してくると云えます。

(続く)