

# 世界一の長寿国において 考えるべきこと — Healthy aging, Wellness, 幸福寿命 —

大阪大学大学院医学系研究科 保健学専攻  
統合保健看護科学分野 総合ヘルスプロモーション科学講座 教授 かみで けい 神出 計

現在、我が国は高齢者（65歳以上）の割合が約30%、つまり国民の3人に1人が高齢者である超高齢社会を迎えており、この増加は2060年頃まで続くことが予測されている。これは国民の平均寿命が年々伸びているために高齢者が増加し、一方で出生率が年々低下しているため全人口に対する高齢者人口の割合が増加していることの表れである。現在、平均寿命は男性81.09歳（世界6位）、女性87.13歳（世界1位）であることから、我が国は世界一の長寿国とされている。これは日本の医療水準が非常に高く、安全であり公衆衛生上の問題が少ないことなどを反映していると思われる。しかしながら、これだけ高齢者が増えてくると社会構造そのものに大きな影響が及んでくる。特に我が国の超高齢化を支えている医療保険、介護保険、年金などの社会保障システムをどのように維持していくかということが大きな議論になっている。その解決策が2013年から始まった我が国の健康施策の柱である‘健康日本21（第2次）’、それに続いて2024年度から施行された‘健康日本21（第3次）’においても論じられ、それぞれの施策の最上位目標となっている‘健康寿命の延伸’である。重篤な疾病を予防し、良好な心身機能を保ち、自立した高齢期を送ることで、医療・介護保険の使用を抑え、社会保障システムを維持することを目指すための目標となっている。健康寿命の延伸の結果が‘健康長寿’であり、国際的には‘Healthy aging’という言葉で表され、グローバルにも健康施策の目標となっている。

ではどうすれば Healthy aging を達成できるのか？この答えを求めて我々は2010年より高齢者長期縦断疫学研究（SONIC 研究：Septuagenarians, Octogenarians, Nonagenarians Investigation with Centenarians Study）を大阪大学のみならず共同研究機関である慶応大学や東京都健康長寿医療センターも含め、高齢者や老化の研究をしている医学・保健学・歯学・栄養学・心理学・社会学・経済学などさまざまな専門性を持つ研究者と協働し、学際的な観点から疫学調査研究を行ってきた<sup>1)</sup>。SONIC 研究では調査開始時点で、70, 80, 90 ± 1歳の関東、関西地区の地域在住高齢者3000名以上にボランティア参加してもらい、さらに100歳を超える方々の参加を得て、各年代3年に一度追跡調査を行っている。この研究から Healthy aging につながる数多くの知見が明らかとなっている。いわゆる高齢期の虚弱状態を表す‘フレイル’や認知機能障害、それらが進行した際に陥る要介護状態を先延ばしするためには、‘適度な運動’、‘十分な栄養（特にタンパク質摂取）’そして‘社会参加’が重要であることが本研究から示された。この3要素は、特に高齢期に人々が意識すべき、身体的・精神的な健康を維持・増進するための積極的な行動や生活態度、いわゆる‘Wellness’の必須要素と考えられ、先の‘健康日本21（第3次）’でも個々人がこの3要素を意識して日々を過ごすことが推奨されている。

しかしながら、人は必ず加齢とともに身体機能の低下が生じ、特に超高齢期を迎える90歳以降はその低下は著しくなる。さらに骨・関節系や内科系疾患を患うことも多く、単身世帯や老々夫婦世帯が増えていることも影響し、要介護認定を受け介護保険サービスを利用しながらの生活を余儀なくされる場合もしばしばである。このような現実を受け入れ、with agingの気持ちで日々を穏やかに暮らしている超高齢者が多いこともSONIC研究では明らかとなっている。図は大阪大学で老年心理学を専門とする権藤恭之教授がSONIC研究で分析した結果をまとめたものである。70歳、80歳、90歳と確実にSPPB値（歩行速度、握力など身体機能測定値）は低下するが、精神的健康度を示すWHO-5の得点は下がることはなく、むしろ上昇している。つまり超高齢期には、身体的健康度と精神的健康度の間に解離が生じる場合が多いことを意味している。この現象は‘老年的超越’と呼ばれる心の状態であり、Healthy agingにつながる重要な心的な変化と考えられている。人生100年時代を迎えた我が国や、将来超高齢化が進む国々において、たとえ要介護状態となっても幸せな日々を送っていくために健康寿命以上に‘幸福寿命’が重要となる。幸福寿命延伸のために年齢に合わせた‘Wellness’を実現することが理想であるが、そのためには何らかの方法で身体・認知機能だけでなく、‘老年的超越’のような心の状態をより客観的に分析できる方法の確立が今後は求められるであろう。

## 文献

- 1) K.Kamide, K.Ikebe, Y.Masui, T.Nakagawa, M.Kabayama, H.Akasaka, T.Mameno, Y.Murotani, M.Ogawa, S.Yasumoto, K.Yamamoto, T.Hirata, Y.Arai, Y.Gondo, the SONIC study group: *Geriat Geront Int*, **3**, 346 (2025), <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ggi.70003>>, (accessed 2025-10-16) .

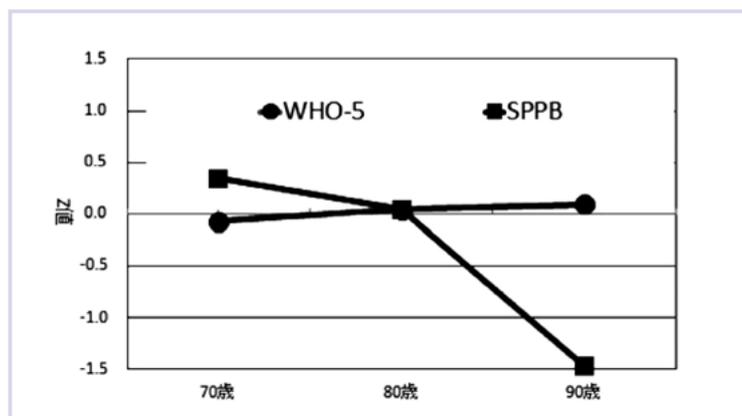


図 高齢期の年代ごとの身体機能（SPPB）と精神的健康度（WHO-5）  
 （出典：権藤恭之 日本老年医学会雑誌 2014年51号35-38頁より引用）

- 略歴**
- 1990年 高知医科大学卒業
  - 1996年-1999年 米国UCLA研究員
  - 2001年-2008年 国立循環器病センター 内科高血圧腎臓部門 医員・医長
  - 2009年-2012年 大阪大学大学院医学系研究科老年・腎臓内科学 講師
  - 2013年-現在 大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 教授
  - 2022年-2024年 同 専攻長

## 主な研究領域

老年医学, 循環器学, 高血圧学, 遺伝子解析

