

高齢者の健康 編

Hayasaka Report 2017.5

都政報告

東京都議会議員 早坂よしひろレポート

発行
都議会
自民党

行き過ぎた食事制限や運動不足で、
虚弱になってきている高齢者が増えています。
その状態を「フレイル」と呼びます。

超高齢社会を迎え、高齢者の健康とその質が求められている。
そこで、その最新の取組について報告する。

早坂 本日は、医師で参院議員の
自見はなこ先生にお話を伺います。

自見 早坂さんは、日頃どのような
健康を心がけていますか。

早坂 48才になりメタボが気にな
りますので、出来るだけ歩くことに
しています。月に二回程度ですが、荻
窪の自宅から都庁まで、往復歩いた
りしています。片道2時間弱です。

自見 体を動かすのは、とても良い
ことですね。メタボのお話が出まし
たが、高齢者に、メタボと正反対の虚
弱な方が増えているのが、医師とし
て心配です。

早坂 それは意外です。どの方も、
メタボ、メタボとおっしゃっている感
じがするので。

自見 そうなのです。行き過ぎた
食事制限や運動不足で、虚弱になっ
ている高齢者が増えているのです。
その状態を「フレイル」と呼びま
す。「虚弱」のことを英語でいうと

「フレイル」になります。

早坂 それはびっくり
りました。高齢者
はメタボでなく、フレイ
ルに気を付けるべきとい
うことですね。

自見 はい、その通りです。少し
小太りで活動的な方が、元気で長生
きるのには、私たちの実感に添うも
のです。平均寿命に健康寿命をいか
に近づけるかが、私たちの課題です。

早坂 平均寿命と健康寿命ですか。
自見 平均寿命とは、亡くなるま
での期間。健康寿命とは、健康上の
問題がない日常生活を送れる期間
です。男性の平均寿命は80才で、健康
寿命は71才。女性の平均寿命は87才
で、健康寿命は74才です。

早坂 ということは亡くなる前、
男性では9年間、女性では13年間、
要支援・要介護の状態にあるとい
うことですね。



平均寿命	80歳	平均寿命	87歳
健康寿命	71歳	健康寿命	74歳

平均寿命に健康寿命を
いかに近づけるかが、
私たちの課題です。



自見はなこ × 早坂よしひろ

〈プロフィール〉
自見英子（じみはなこ）
医師。虎ノ門病院勤務を経て、
参院議員。日本医師連盟参与。
東海大学医学部客員准教授。

自見 そうなのです。人生の最期の
最期まで、ご家庭で、自分の歯で食べ
られて、自分で身体が動かせて、と
いうのが理想の人生だと思います。

栄養をしつかり摂り、身体を動かすこと。
そして毎日おしゃべりして、笑うことが大切です。

病気が治った後の
生活があります。



早坂 なるほど、それがPPK (ピンピンコロリ)ですね。
自見 健康とは、単に病気でないことを指すのではありません。肉体的にも、精神的にも、社会的にも、すべてが満たされた状態のことです。そのためには、栄養をしつかり摂り身体を動かすこと。家族や友人と仲良くすること。毎日

おしゃべりして笑うこと。そして趣味やボランティアにも参加することが大切です。

早坂 高齢者が増えているにもかかわらず、老人クラブの会員数は減少傾向で、中には解散するクラブまであります。

自見 どうしてでしょう。

早坂 ふたつ理由があると思います。ひとつは価値観の多様化。例えば音楽ひとつを取っても、演歌が好きな方も、激しいロックが好きな方も、いろいろです。ひとつの老人クラブで、その両方の望みを叶えるのは難しいでしょう。

もうひとつは役員さんのなり手がいないということ。高齢者の社会参加が必要という社会的合意が得られるならば、私は役員さんの仕事を、NPOなど外部の方にお願ひし、そこに補助金を出すという方法もあると思います。

自見 かつて医療の役割は、病気を治すことまでで終わりでした。しかし患者さんからすれば、

病気が治った後の生活があります。自宅で介護を受ける必要が出てくるかもしれませんし、それを可能にする住宅のバリアフリー化も必要になって来ます。

退院後に、医師に加えて看護師・歯科医師・歯科衛生士・薬剤師・理学療法士・ケアマネさんといった多職種で、その方の生活全般を支えようというのが「地域包括ケア」という考え方です。

早坂 高齢者人口が増え続ける中、希望者全員に、特別養護老人ホームなどの介護施設を用意できるわけではありません。そこで施設でなく、住み慣れた地域や住まい(在宅・居宅)で暮らしていただく、というのが、地域包括ケアの隠れた狙いだと思います。単身世帯が多数となった今、高齢者の暮らしで大切なことは、まず健康。そしてその暮らしを見守る社会の目と寄り添う姿勢だと思います。

自見 私たちの役割は、本当に重要ですね。

早坂 本日は誠にありがとうございました。



早坂よしひろ
ミスター防災

プロフィール

- 昭和43年 荻窪の東京衛生病院生まれ (48歳)
 - 西田幼・西田小・松漢中卒業、大検合格
 - 立教大学法学部(北岡伸一ゼミ)卒業
 - 働きながら明治大学公共政策大学院(青山伸ゼミ)修了
 - 防災情報機構NPO法人事務局次長として全国講演
 - 平成17年 東京都議会議員に初当選 (現在3期目)
 - 東京都議会防災議連幹事 ●都議会予算特別委員長など歴任
 - 明治大学客員研究員 ●日本AED財団常務理事
- <災害調査>
米国 ハリケーンカトリーナ、
中国 四川大地震 他、国内外多数。
東日本大震災では発災当日に被災地入りし、
支援活動を行う。



バックナンバーをご希望の方は
ご一報ください。

- <2011年3月号> **高齢者の住まい** 編
- <2012年1月号> **緩和医療** 編
- <2012年3月号> **被災地の復興** 編
- <2012年7月号> **オリンピック** 編
- <2013年3月号> **首都直下地震** 編
- <2013年5月号> **ロボット手術** 編
- <2014年9月号> **男の子育て** 編
- <2016年3月号> **AED(突然死救命)** 編
- <2016年8月号> **オリパラのレガシー** 編

- 東邦大学病院医師 **大津 秀一**さん
- 明治大学大学院教授 **青山 伸**さん
- オリンピック写真家 **岸本 健**さん
- 金沢大学心臓総合外科教授 **渡辺 剛**さん
- 文京区長 **成沢 広修**さん
- 立川医院院長 **三田村秀雄**さん
- 障害者インターナショナル(DPI) 日本会議事務局長 **佐藤 聡**さん

皆さまのご意見をお寄せ下さい。

