

第二章 エイジングに沿った健康的な生活

真鍋 芳樹

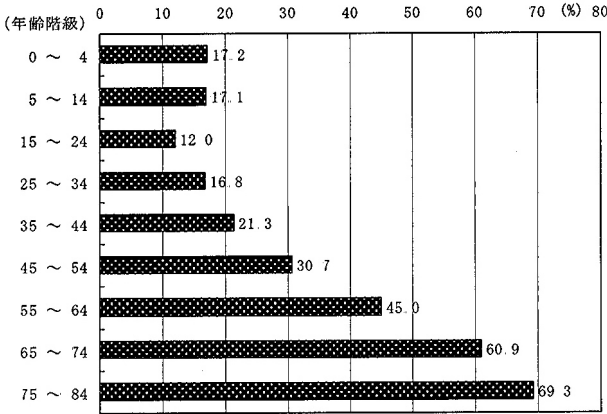


図2-1 わが国の通院者率(平成19年国民生活基礎調査)

この章では、「エイジング」を老化・衰えではなく、加齢・経年的変化と捉え、エイジングに沿った健康的な生活について考えていきたい。

図2-1は、平成十九年の国民生活基礎調査(厚生労働省調べ)のわが国の通院者率を年齢階級別にグラフにしたものである。「十五〜二十四歳」が最も低く(約十二%)、年齢が高くなるに従って上昇し、「七五〜八四歳」で約六九%となっている。

図2-2は香川県内A町の調査で、年齢階級別の「現在の健康状態をどのように思うか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。(以降の図表の基にしたデータは、香川県A町の二十歳以上八十歳未満の住民二二七三名を対象(二四二七名から回答)にしたアンケート調査である。)

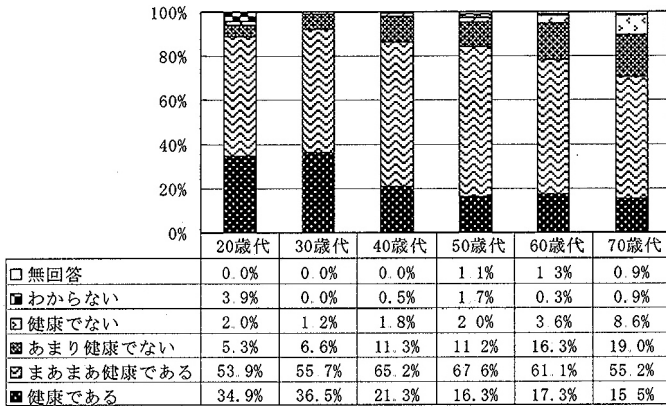


図2-2 年齢階級別「現在の健康状態」

「健康である」と回答した割合は、三十歳代が最も高く（約三七％）、その後年齢が高くなるに従って減少し、七十歳代では約十六％で三十歳代の約半分倍であった。また、「健康である」「まあまあ健康である」を合わせると、二十歳代では約八九％、三十歳代で約九二％、以降年齢が高くなるに従って減少していくが、七十歳代で約七十％と、自分の健康状態を「まあまあ」以上だと感じている。国民生活基礎調査とA町の調査では年齢階級区分が若干異なるが、国民生活基礎調査の結果から、何らかの病気やケガ（傷病）で通院している高齢者は約六割以上いるが、A町の調査では高齢者の約二八％が「健康でない」「あまり健康でない」と回答しており、約七割以上が自分の健康状態を「まあまあ」以上だと回答している。このことは、「健康」というものを単に病気やケガがないことだけではなく、もっと幅広い観点から捉えていることになる。

では「健康」という状態をどのように捉えているのだろうか。図2-3は年齢階級別の「健康とはどのような状

第二章 エイジングに沿った健康的な生活

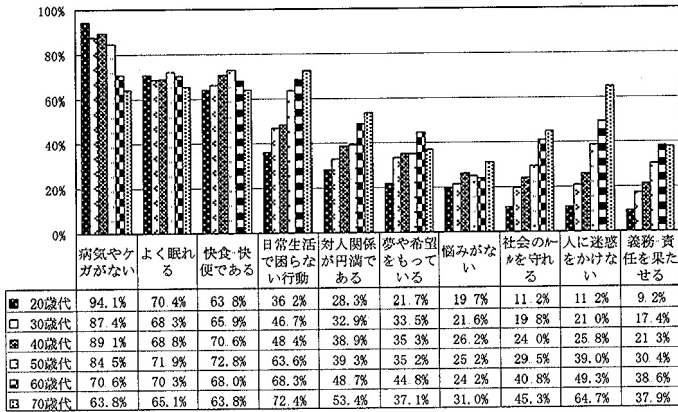


図 2-3 年齢階級別「健康とはどのような状態」

態と思うか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。「病気やケガがないこと」は二十歳から五十歳代までは八十%以上であるが、六十歳代では約七十%、七十歳代では約六四%に減少している。一方、「日常生活に困らない行動」が二十歳代では約三六%で、以降年齢が高くなるに従って割合が高くなり、七十歳代では七十%以上になっている。同様に、「対人関係が円満である」「夢や希望を持っている」「社会のルールを守る」も年齢が高くなるに従って選択率が高くなっていた。このように、二十歳代では主として身体的な事象を健康と捉えているが、年齢が高くなるにつれて、精神的、社会的な事象も健康と捉えるように変化していることがわかる。このことから、「健康」からイメージする具体的な状態が年齢階級によって異なり、自分にとつての健康という状態を具体的に考えることが大切であることがわかる。

先の結果でもあったように、年齢が高くなるに従って、身体的な事象のみならず、精神的、社会的な事象も健康と

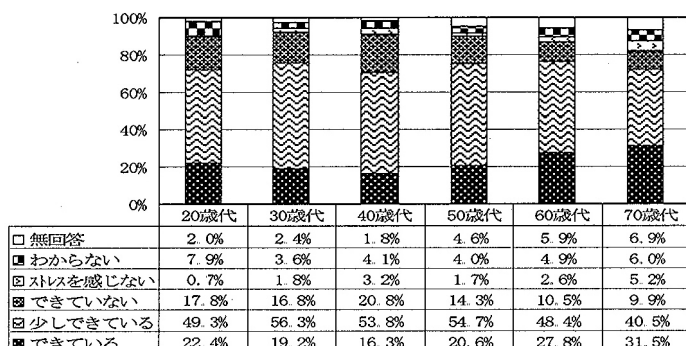


図2-4 年齢階級別「日ごろのストレス解消」

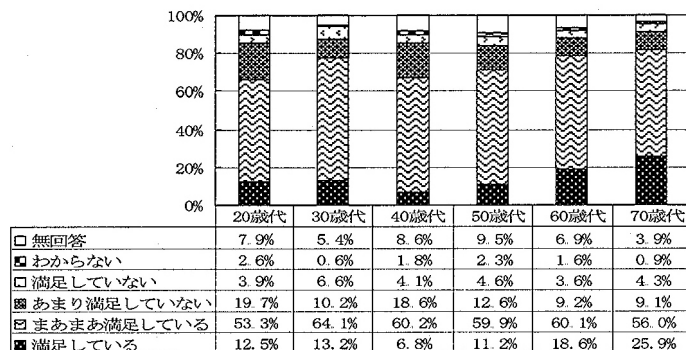


図2-5 年齢階級別「日ごろのくらしに満足」

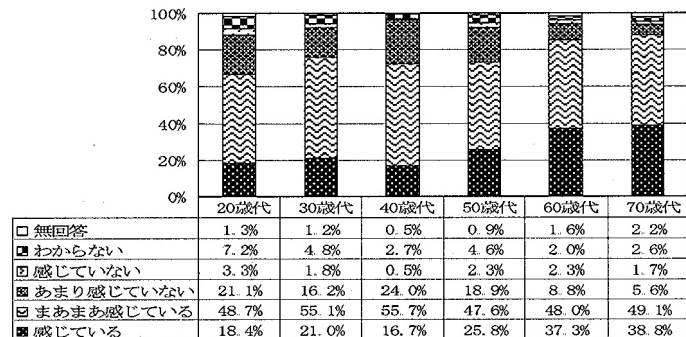


図2-6 年齢階級別「喜びや生きがい」

## 第二章 エイジングに沿った健康的な生活

捉えるようになってくるが、それらに関連する事象の現在の状態を年齢階級別に観察してみる。

図2-4は、年齢階級別の「日ごろストレスを解消できているか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。「できている」と回答した割合は四十歳代が最も低く（約十六％）、その後年齢が高くなるに従って増加し、七十歳代では約三二％で四十歳代の二倍であった。一方、「できていない」は四十歳代が最も高く（約二一％）その後年齢が高くなるに従って減少し、七十歳代では約十％で四十歳代の約半分になっていた。

図2-5は、年齢階級別の「日ごろのくらしに満足しているか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。「満足している」と回答した割合は四十歳代が最も低く（約七％）、その後年齢が高くなるに従って増加し、七十歳代では約二六％で四十歳代の約四倍であった。一方、「満足していない」は二十歳代、四十歳代が高く（約二十％）その後年齢が高くなるに従って減少し、六十歳代、七十歳代では約九％で二十歳代、四十歳代の約半分になっていた。

図2-6は、年齢階級別の「日ごろ喜びや生きがいを感じているか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。「感じている」と回答した割合は四十歳代が最も低く（約十七％）、その後年齢が高くなるに従って増加し、七十歳代では約三九％で四十歳代の約二・三倍であった。一方、「あまり感じていない」は四十歳代が最も高く（二四％）その後年齢が高くなるに従って減少し、七十歳代では約六％で四十歳代の四分の一になっていた。

高齢者は老化に伴う体力の減退や病気がちになり、ともすれば弱弱しい状況にあると思いが

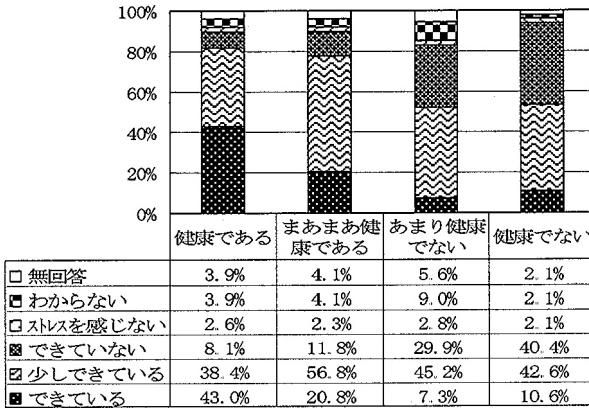


図2-7 健康感別「ストレス解消」

ちであるが、今回の調査結果からは、ストレスの解消ができていて、暮らしに満足し、喜びや生きがいを感じている、といういきいきとした生活を送っていることが明らかになった。反対に、働き盛りの四十代は、高齢者に比べると、ストレス解消ができておらず、くらしに満足できず、喜びや生きがいを感じていないという、好ましくない状態にあることが示唆された。

では、健康感（現在の健康状態をどのように感じているか）とストレス解消状況、暮らしの満足感、喜びや生きがいとの関連はどのようになっているのであろうか。

図2-7は、健康感別の「日ごろストレスを解消できているか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。「健康である」と回答した者は約四三％が「できている」と回答しているが、「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答した者はそれぞれ約七％、約十一％であった。一方、「健康である」と回答した者は約八％が「できていない」と回答しているが、「あまり健康ではない」「健康ではない」

第二章 エイジングに沿った健康的な生活

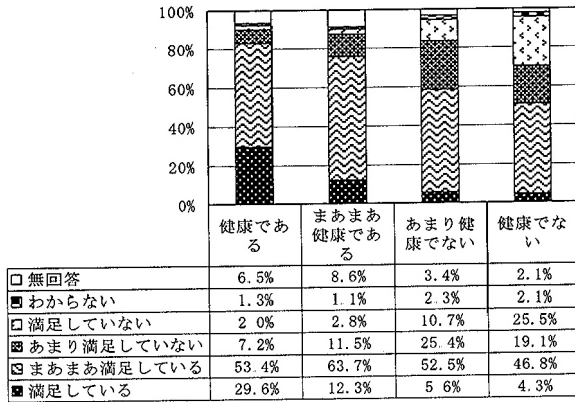


図2-8 健康感別「くらしに満足」

と回答した者はそれぞれ約三十%、約四十%であった。さらに統計的検定(カイ二乗検定)の結果、統計的に有意であった。このことから、「健康感」と「ストレス解消」は有意の関連が認められ、「健康である」と感じているものは「ストレス解消」ができており、「健康ではない」と感じている者はできていないことがわかる。

図2-8は、健康感別の「日ごろのくらしに満足しているか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。「健康である」と回答した者は約三十%が「満足している」と回答しているが、「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答した者はそれぞれ約六%、約四%であった。一方、「健康である」と回答した者は二%が「満足していない」と回答しているが、「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答した者はそれぞれ約十一%、約二六%であった。さらに統計的検定(カイ二乗検定)の結果、統計的に有意であった。このことから、「健康感」と「くらしに満足」は有意の関連が認められ、「健康である」と感じているものは生

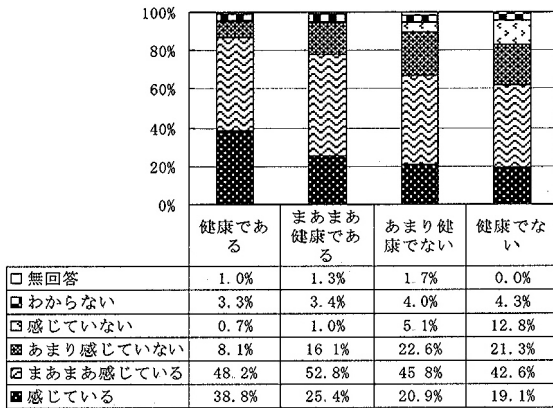


図2-9 健康感別「喜びや生きがい」

活に満足しており、「健康ではない」と感じている者は満足していないことがわかる。図2-9は、健康感別の「日ごろ喜びや生きがいを感じているか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。「健康である」と回答した者は約三九%が「感じている」と回答しているが、「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答した者はそれぞれ約二一%、約十九%であった。一方、「健康である」と回答した者で「あまり感じていない」「感じていない」を合わせた回答は約九%であったが、「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答した者はそれぞれ約二八%、約三四%であった。さらに統計的検定(カイ二乗検定)の結果、統計的に有意であった。このことから、「健康感」と「喜びや生きがいを感じる」は有意の関連が認められ、「健康である」と感じているものは、喜びや生きがいを感じており、「健康ではない」と感じている者は喜びや生きがいを感じていないことがわかる。

図2-10は「日ごろの暮らしに満足しているか」別の「日



第二章 エイジングに沿った健康的な生活

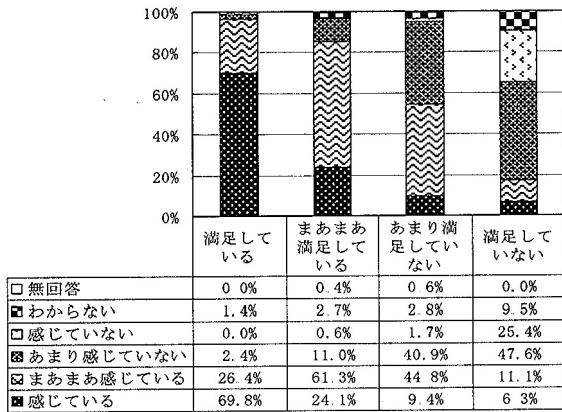


図2-10 「くらしに満足」別「喜びや生きがい」

ごろ喜びや生きがいを感じているか」の選択肢別割合をグラフにしたものである。「満足している」と回答した者は約七十%が「感じていない」と回答しているが、「満足していない」と回答した者は約六%であった。一方、「満足している」と回答した者は「感じていない」と回答した者がいなかった(0%)が、「満足していない」と回答した者は約二五%であった。さらに統計的検定(カイ二乗検定)の結果、統計的に有意であった。このことから、「くらしに満足」と「喜びや生きがいを感じる」は有意の関連が認められ、「満足している」と感じているものは喜びや生きがいを感じており、「満足していない」と感じている者は喜びや生きがいを感じていないことがわかる。

このように、健康感(現在の健康状態をどのように感じているか)とストレス解消状況、暮らしの満足感、喜びや生きがいとは密接な関連があり、互いに影響しあっていることが調査結果からも裏付けられた。エイジングに沿った健康的な生活をどう展開し実現していくかということ

は、対象者自身が、単に病気やケガがない状態だけではなく、自分にとっての健康な状態、自分にとっての最善の姿を描きそれを実現していくことであろう。

これまでの健康づくり活動は、各種検査値で健康レベルを判断し、検査値の数値を正常域にすることに主眼が置かれていた。そのこと自体を否定するものではないが、これまで見てきたように、健康感と生活満足感や生きがい感は密接に関連しあっているので、日常の生活の中で、充実感や満足感、生きがい感などを感じることができるような取り組みが重要であることがわかる。そのためには、個人でできることもあるが、家族や地域、職域、行政等関係するものが協力し合って推し進める必要がある、地域に根ざした社会的ネットワークの構築が必要不可欠である。

〔参考文献〕

- 厚生労働省 『平成十六年国民生活基礎調査の概況』 ホームページ、<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa04/index.html>
- 厚生統計協会 『国民衛生の動向』二〇〇八年版
- 森本兼義（監訳）『生活習慣と健康—ライフスタイルの科学』HBJ出版局、一九九八年