



## 「高齢化と健康」

八重山保健所所長 国吉秀樹

人口減少、少子化、高齢化と言われて久しいですが、何だかリアリティーを増してきました。日本や先進国の問題と考えがちですが、今や世界全体でも子どもよりお年寄りの方が多くなろうとしており、とりわけ発展途上国で急速な高齢化が進行している現実があり、このことに危機感を持つべきだとされています。

いわゆる高齢者の特徴としては、身体的には予備力（余裕）が無くなるので、ちょっとした体調の変化で救急・重症に至るような危険があります。日常的には筋力の低下や認知機能（五感）の低下で生活動作にかかる負荷が大きい（なんぎ）一方、さまざまな理由で日常生活の活動性が低下することで生活不活発病を引き起こすと言われていています。精神的には、身の回りのできごとによって簡単に変化することが特徴で、退職とか身近な人の死亡による気分の落ち込み、という頻度も高くなってきます。

沖縄県の年齢調整死亡率では「自殺」の項目が特に男性で全国を常に上回っていますが、これは高齢者ではなく主に壮年期の問題です。とはいえ、身体的、精神的どちらにせよ、年を重ねることには一定の理解と配慮が必要なようです。

その上で申し上げるのですが、高齢化、エイジングというのは極めて個人差が大きく、同じような年頃でも驚くほど若々しく見える人もいれば、見るからにお年寄りといった人もいらっしゃいます。これは、エイジングが誰にでも避けられないと同時に、日ごろの運動やライフスタイルによって病気の予防や生活機能の維持ができるわけで、どうもこの辺が私には苦手な感じですね。最近太ったり顔のしわが目立ったり、性格も丸くなって口数が少なくなった私としては、何だか負けたような気にさえなっています。

20年以上前、「老人大学校」といった生涯学習研修会で話をさせてもらったことがあります。自分で話したことではありますが、一番受けたのが「集合写真をとるとき、年を取ることに前列に、中寄りになってきますよ」という話だったのを覚えています。ことしの年初に職場で集合写真を撮っているのですが、所長なので理由はあるとはいえ、私が最前列真ん中に写っています。座っていますし。うーん年取ったのですな。

やれひさが痛い、目が見えないというのもそうですが、人に話すのと自分で感じるのとはやはり違うもので、何か医学・生理学の知識と言うより「思い」の領域で実感できるのかもしれませんが。結婚式に出るのが多いか、お葬式に出るのが多いかということもこれにあたります。さらに結婚式では友人・同級生の式か、その子女のかという話までいくと気にしすぎかもしれませんが。

ところで近年何度かの痛ましい震災後より、わが国全体が、より厳しい現実を見つめるようになったと感じています。社会保障や税の改革、そして若者の未来への心配（仕事が無い、出生率が上がらない）といった課題が連日メディアをにぎわせており、まじめで必要な議論であることはもちろん分かりますが、なんだか「ついに来ました」というタイミングに居合わせた感もあります。あたかも、日本という国自体が人生を折り返し、年を取ってしまったと多くの人が感じているのではないのでしょうか。しかし今こそ必要な手当て、対応はあらゆる分野で先送ることなくなされるべきだと思います。みんな、当事者だもの。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。