

第1回 世界健康首都会議 より

○基調講演3

信濃毎日新聞編集委員 飯島裕一氏

「信州・松本の地で考える健康寿命」

飯島裕一（いいじま・ゆういち）氏

信濃毎日新聞編集委員。日本科学技術ジャーナリスト会議理事。専門は医学・医療・健康問題。1948年、長野県生まれ。北海道大学水産学部卒業。信濃毎日新聞社入社後、報道部、整理部、文化部を経て1994年から現職。

著書・編著者に『健康不安社会を生きる』『疲労とつきあう』（以上、岩波新書）『温泉の医学』（講談社現代新書）『お年寄りにありがちな病気の話』（厚生科学研究所）『脳 小宇宙への旅』（紀伊國屋書店）など。（PHP 人名事典 より）

信濃毎日新聞 の飯島です。

ここ25年ほど 医学、医療、とか健康問題を担当している。

本日は、信州松本の地で考える健康寿命というテーマをいただいた。

健康長寿県長野の背景がどんなところにあるのか。

最近行き過ぎた健康ブーム、健康志向が問題になっています。

そんなことに触れさせていただいて、最後に松本市への取り組みへの期待を話させていただきたい。

なぜ今健康寿命なのか。

日本人は戦後の混乱期から高度成長期を経て、非常に豊かで便利なそして清潔な社会を築き上げました。

古代の秦の始皇帝が望んだ、不老長寿 まあ無理ですが、そんな中で、かなりの長寿社会を実現させています。

今年の7がつ21日に、厚生労働省が公表しました簡易生命表によりますと2010年の日本人の平均寿命 これは0歳の子供が今後何年生きられるか。これが平均寿命といえます。

女性が86.39歳 男性が79.64歳です。

女性は26年間連続で世界一。男性は4位。

日本はまさに世界一の長寿国。

何で、平均寿命がこのように伸びたのか。

まず、戦後すぐから取り組んだ感染症に関する対策がうまく進んだ。新しい感染症が出てきていますが、総じて感染症をかなり抑えこむことに成功した。清潔な生活環境が整備さ

れたということ。それから乳幼児の死亡率が低下したということ。

脳卒中の死亡をかなり減らした。これは具体的には減塩運動ですとか、寒い住居の環境をなくした。住環境をよくしたこと。

血圧を下げる降圧剤、これがかなり普及してきた。これで脳卒中の死亡率が低下してきたという。

それから 栄養状態もよくなりました。

まあ、食の欧米化が問題になっていますが、日本食がヘルシーだといわれています。

もうひとつ大きな要素は、医療技術の進歩です。

それから、国民皆保険制度によって、日本中どこでも、誰もが医療を受けられる。皆保険制度がある。

それから、第二次世界大戦後、日本には戦争がなかった。

これも平均寿命を延ばしてきた大きな理由だと思います。

こうして平均寿命が伸びた中で、人々の間では、健康で長生きしたいという思いが非常に強くなってきました。

寿命も、量＝長くという時代から、質＝内容 こう言ったものを問う時代を迎えている。

伸びた寿命、生命の質、これを問う時代がやってきた。

つまり、健康寿命を延ばそう、ということです。

では健康寿命とはなにか。

いろいろな定義の仕方があって、いろいろな考え方があるのですが、健康で、自立して暮らせる期間を健康寿命と言っていいと思います。

つまり平均寿命から、要介護などの期間を差し引いた寿命を健康寿命と定義していいと思います。

ここ松本市が掲げている健康寿命延伸構想は、時代の要求に即した、まさに時宜を得たものだと思います。

大体、自然界の生き物としてみれば、子育てを終わった長い老後、生物体としたら余生ですね、これを生きるのは人類だけだといっていいと思います。

ほかに霊長類などいますし、単細胞なんかで条件が良ければどんどん生きる生物のいますけれども、まあ、人類だけといっていいと思います。

野生動物の多くは、種として次の時代に命のバトンタッチをした後は、個の生物体としては、役割を終えます。

生まれ故郷に帰ってきたサケは川を上って産卵をして子孫を残して親としての個体は自然に帰っていく。今年千曲川に例年に比べ多くのサケが昇ってきているということですが、サケはその典型です。

長寿社会というのは、人類が成し遂げた偉業なんですけれども、その一方でですね、我々人類は生物体としては長い老後を生きなければならないということにもなっていると思います。

多くの人の定年は60歳です。

ですから定年を迎えた後も20年。今、平均寿命の話をしました、20年の人生があるわけです。

会社、あるいは子育てから解放されたこの時期をやはり健康で過ごしたい、充実の時にしたい、そう思うのは当たり前の感情であり、要求だと思います。

ところで松本市を含めて、私が住んでいる長野県は、健康長寿県とされています。

厚生労働省が5年ごとの公表している都道府県別の平均寿命があります。

最新が2005年で、来年の末には2010年のものが出るとは思います、男性は全国1位、女性は5位。

男性は1990年から5年連続、20年間1位です。

女性は、4回連続の5位以内 という長寿県です。

一方で一人あたりの老人医療費は、全国の最低レベルにあります。

2008年のデータを見ますと 47都道府県中、45位です、実は1990年から18年間は長野県が連続で全国最低だったのですが、新潟と岩手を上回る45位となった。

いずれにせよ、1番2番は、真剣に考えなくても平均寿命が長いこと一人あたりの医療費が低いということは健康長寿長野の象徴とされてきました。

1996年、今から15年ほど前、ちょっと古い話ですが国民健康保険中央会がですね長野県をフィールドに、首都圏を中心にユニークな調査をやっています。

そしてこの調査から、「ぴんぴんころり」あるいは **PPK** という言葉が全国に広がりました。**PPK** は頭文字をとったものですが元気に生き抜いて天寿を全うして、心筋梗塞ということではなく、長く寝込まずに亡くなる。長い健康寿命を意味しています。私もこの研究チームの一員として、調査と研究に参加させていただき長野県はじめ全国各地を歩かせていただき貴重な勉強をさせていただきました。

くしくもこの時シンクタンクとして三菱総合研究所研究員の方がご一緒でした。

どのような調査だったか。1996年度ですが、データは、1996年よりちょっと前のものですが、男性が1位 女性は4位 という長寿県でした。これはそのまま世界一位と思いますが、高齢化率は全国8位と高く今申しましたように一人当たり医療費は全国一低い、低い医療費で長いのはなぜなんだろうということで、長野県でなぜこんなことが実現しているのだろうと調査の目的は、その秘密を探る。

医療費が右肩上がりです、どんどん伸びていきます、今も伸びています。

多くが老人医療費が占めているということが存知だと思うので、伸び続ける老人医療費の適正化に長野県の秘密を探る、活かそうではないか、模範生として位置づいている長野県の保健医療福祉から、全国の行政医療住民の意識改革ですね、これに役立つ何かを探るのではないかと調査の目的がありました。

平成の大合併の前だったのですが、長野県120市町村ありました。12市町村をえらびましてヒアリング調査をしてさまざまな統計資料を分析して、全国の医療費が高い都市

がどうなっているか突き合わせていろいろな分析をしました。

でこの結果、浮かび上がったのが、長野県は、PPK いう実現度が、ほかの都道府県に比べて、高いんじゃないか、つまり健康寿命が長いのではないかということが浮かび上がってきました。

その背景をお話ししているのは、要点をいくつか拾ってお話しすると、高齢者の就業率が全国トップです。

これは今でも変わらなくて、長野県のお年寄りも 全国一高いわけです。

働いているから元気なのか、元気だから働いているのか、これは鶏と卵の関係で、論議に帰ってしまう健康老人が多いという状況証拠があげられるのではないかと思います。

さらに大きなキーポイントは保健予防活動の充実でした。

長野県というのはですね、山国です。寒冷の地です。塩辛い食べ物を好む。そのために脳卒中が多い。

保健師さん栄養士さんが、S40 年台からせめて一部屋でも暖かくしようと一部屋暖房運動なんて言いますが。減塩運動が展開されました。

ことに、保健師さんの熱心で精力的な活動というのは、非常に大きかった。これ1996年、当時の調査でヒアリングにご一緒させていただいた研究班のお医者さんから、長野県の保健師さんの元気の良さにはびっくりした。

医師に対して、物おじしないで話をする。

やはり医療界というのは、今もよくありますが、医師を頂点としたピラミッド型構造があります。

医師にしっかりものをいう、当時保健婦さんの元気の良さにびっくりした、声が上がっていました

保健予防知識と意識の活動が、住民とか市民への浸透というのが、保健補導員とか食生活改善推進委員、こうした住民組織が大きな役割を發揮しました。

特に長野県の保健補導員制度というのは、非常に、ユニークで、全市町村にこのような組織があるのは全国で長野県だけ、今でもそうです。

この保健補導委員、ボランティア組織ですが、現在地域の役員として持ち回りになっている。マンネリ化しているという声がありますが、これは女性の方が多く担当するのですけれども、保健補導委員を担当することになった方が1年間、2年間の任期の間に、保健予防の講習を受けたり、あるいは研修に行ったり、ことをするそういう体験をする住民にそうしたことを話す機会を持つ、行政との間に入るということが行われているという意味が非常に大きい。

今でも考えられます。もう一つは長野県は、勤勉で真面目、理屈っぽいです。

私どもの信毎も理屈っぽい新聞ですが、これも県民性、皆さんに読んでいただけない風土があります。

モノを論じたり、物を学ぶという言う気風が非常に強い県です。

これは正しい健康知識や意識の普及にずいぶん大きな役割をはたいたと思われま

す。これは全国的に見て、公民館などの社会教育なども非常に充実しております。

もう一つやはり、長野県というのは、地域医療の伝統があります、これは、若月先生が佐久で行った活動とか、あるいは、今井さん、鎌田先生の茅野の運動とか、同じく佐久市の国保の佐久総合病院の運動とか地域の中に医療が入り込んできた。

かかりつけ医の機能も存在して、医療・行政にやっぱり在宅医療に取り組むが見られるということもあると思われま

す。ですから、入院日数が全国で非常に短い、在宅死亡率がひじょうに高い。家庭機能が保たれ、家にいるこういったことが、調査から浮かび上がってきました。

そのほかに、済んだ空気、清らかな水などこういった自然環境の良さですとか、長野県は海がないですね。ですから当時、お年寄り、若い時からタンパク質が不足していた、海の魚がない中で、イナゴ、蚕のさなぎ、蜂の子など、ヤギの乳、身近な栄養資源を活用する知恵があったんじゃないか。

浮かび上がってきた。

こうした長野県の健康潮流の底流というのは、現在もつながっていると思います、脈脈と流れている。

ただ15年前、1996年当時の調査、当時に健康長寿 PPK が実現している長野県これは当時の老人の話である。

ですから、当時の若者や中年のこういう人たちが PPK という保証はないなという話が、研究班の中で交わした。

当時長野県にも、不規則な生活とか食生活の欧米化、ストレスの多い生活、運動不足、こういった波が押し寄せてきていました。

今現在ですね、この平均寿命、健康寿命のデータを見る限り長野県は健康長寿県であるということには変わらないが、年齢の人、例えばある年齢の人、70才だったら70歳の人、75歳の人あと何年健康でいられるかの健康余命、あるいは、健康寿命あと何年生きられるかという平均余命 健康寿命とかこれを見ると長野県の場合、高齢者について、平均余命や健康寿命特に長いとは言えないのではないか。

高齢者についてはこうしたデータがあり、これはまだ論議の余地があるところでこんなことも言われ始めています。

さらに医師不足が問題になっていますが、やはり医師の都市部、都会への偏在化の波、診療科による医師の偏在、こうした波が県内にも押し寄せています。

病院勤務医にも押し寄せています。長野県の健康もいろんな面を持ち合始めているところに来ている。

もう一つは、健康をめぐる話ですが、健康志向とか健康ブームについてお話をさせていただきたいと思う。

「健康ってなんだろう」と問われたときに、皆さんはどう答えますか。

哲学的で、健康観が入って非常に難しい問題ですよ。

WHO 世界保健機関が、定義しています。健康とは、単に疾病がない、虚弱ではないということだけではなく、肉体的、精神的、社会的に完全な良好、完全に正常な状態であると定義しています。

これは60を過ぎた私が生まれる前の1946年にできたもので、非常に古い定義ですが、今でもよくこの定義が持ち出されます。

このように体調がすべていい人は、実際にどのくらいいるか。

あまりいないのではないかとおもいます。

心身ともに健やかなことはこれは望ましいことですが、元気に年を重ねることは素晴らしいことなんですけれども、闘病中の人でもありますね。介護を受けている方もおられます。たとえば、脳卒中を起こした方々が、脳梗塞、脳出血にしろ 後遺症を抱え込みがちケースがよくある、しかし、たとえ後遺症を持っておられても、生き生きとした日々を送っている人はたくさんおられます。

それから老いと向き合いながら、日々を大切に生きている人がいらっしやいます。体が病んでいてもその人ならではの充実した人生があるわけで、生きるという気力も健康にとって大きな要素だと思います。

希望を持って豊かに生きていけば、健康ではないかといえると思います、

健康とはこのように非常に個人的な価値観が入ってくる帰るところがおおきい。

何かパターン化した健康感 こういうふうにあるという、こうゆうものだというパターン化した健康感があると思われがちですが、そうではない。さらにパターン化した健康感を押し付けることには無理が出てくる。

健康とはより充実した時を送る、充実した時を送る、より選択肢の広い人生を送る、生き甲斐の多い人生を送るためにですね。非常に大切なもののひとつであることは間違いない。

ですから健康とはより幅の広い人生を送るための一つの大切な手段なんだ。こういうことが言えそう。そうした意味では要介護などの期間を除いた健康寿命延ばそうではないかというのは、大きな意味があるとおもう。

しかし、こうした中で健康になろう、健康であることが目的化、目標化してしまっている。これが今の現在の異常な健康ブームだと思う。これが言われて久しい。

健康になること、健康であることが脅迫観念のようになってしまった。こういったところに今日の健康ブームの異常さがある。ですから、みるみる痩せるとか、めきめき治るとか、これさえ食べていけば血圧や血糖値が下がり苦勞を掛けずに、苦勞せずに健康でいられるこういった誘惑的な宣伝文句が並ぶ娯楽番組を耳に目にしますが、こうしたものは、非常に短絡的な手法であって、手間暇をかけずに手軽に健康になりたいといった、即効性、効率性、安易さを求める現代社会を映し出しているようなそういったものだと思う。何かに追われて、あわただしく動いている現代社会にどうも私たちは手間暇をかけずに健

康になると、手間暇をかけてじっくりじっくり健康になっていくというまわりくどいものについていけなくなっているのではないか。安易な健康方法ものをですね。求めるようなこういった風潮がこれが健康ブームに繋がっているのではないかと気がしています。

もう一つですね、2003年に健康増進法という法律が施行されています。

この法律は健康を国民の責務、国民の義務にしている。ですからメタボリック症候群は、自己管理ができない結果であなたが悪いんだという結果になります。そもそも生活習慣病という言葉が、病名と言ったらいいのですかね、生活習慣病という言葉が、出てきたのは、1996年のことです、以前は成人病といわれてきました。老人病とか老年病とかという言葉もありました。現に大学の医学部にも、老年内科とか老年科という講座があります。

成人病という言葉には、高齢者の病気の背景には、年を重ねることがあるんですよという響きがあったのですが、この生活習慣病というのは、あなたの生活習慣が悪いから病気になるんですよということになります。生活習慣病を防ごうということで、国や地方自治体、医療・保険関係者が三度の食事を、睡眠もしっかりとる、規則正しい生活をしましょう。栄養のバランスを考えましょう、適度な運動をしましょう。それからたばこはやめて酒はほどほどにということを言います。

規則正しい生活を送ること、これは確かに健康づくりの王道です。こうした指導をきちんと守ったらですね、高血圧糖尿病心疾患脳卒中、いわゆる生活習慣病の予防につながることは間違いありません。

脳血管性の認知症の予防も可能だと思います。

現実の社会環境、あるいは、労働環境、生活環境はどうなんでしょうか。

そんなことはわかっている。王道はわかっている。だが日々の生活の中で、規則正しい食事は難しいんだ。仕事を処理するために夜更かしをせざるを得ない。睡眠も不十分ならざるを得ない人は現実的に、非常に多い。

しかし俺はがんになりたくない糖尿病は怖いぞ。あるいは何とか血圧を下げたいんだ。太っているが、肥満を解消したい。こう思っている人は非常に多い。これが現実です。

そうした人たちが、健康不安から、いわゆる健康ブームの側面だと思ひ。

そもそも、生活習慣は、個人的な要素が多い、これは間違いはないですが、社会的な環境、生活環境、経済的背景、文化的な環境から形成される非常に幅の広いものだととらえられる。

生活習慣病を予防するためには、個人が自らの生活環境に注意していくことはもちろん大切なことですが、個人に責任を押し付けるだけではなく、公のつまり行政ですとか、政治が、この国の社会環境、生活環境をあるいは労働環境、高齢者にやさしい都市環境づくりをサポートしていかない限り、健康づくりの正面からのセオリーとですね、現実の生活のはざままで苦しんでいる健康になりたいという人たちを救うことはなかなか難しいと思ひます。

こうした中で、松本市が掲げた、健康寿命延伸都市づくり。

健康という切り口で、社会システムを整備していこうという（松本市の）試みに、私は期待しております。

自助、公助、共助、という言葉があります。

自らを助ける自助というのはですね、自らの力で健康づくりをするということだと思います。

公助、公に助ける。

これは行政が環境を整えて支えていくということでもあります。

共助はともに助け合う。

これは地域や職場の助け合いだと思います。

この3つが健康づくりには大切だと思います。

特に健康を個人の責任に帰するだけではなくて、赤ちゃんからお年寄りまで、市民一人一人の健康を守るための社会的な環境を整えていくという公的なサポートは欠かせません。

真に成熟した国家、国というのはですね、たぶんそうした国を言うのでないかと思います。

それは、この信州の松本の地から健康づくりの土俵を発信していただきたいと思います。個人的な思いで恐縮なんですけど、松本市と三菱総合研究所が構想する今回の健康寿命延伸の7つの事業がありますが、このうちの私は、自然環境などの資源を生かした医療介護事業とアグリフード事業、この2つに期待しています。

私は、ここ10数年、ヨーロッパの保養地、健康保養地医学に関心を持ち、執筆活動を続けています。

欧州の健康保養地は、どこも滞在型です。

日常の生活を離れて、自然に恵まれた保養地に滞在して、保養したり健康づくりをする、あるいは、療養、医療にも使っています。

その保養地に温泉があれば、さまざまな温泉療法を取り入れる、温泉水ではなくて泥を使ってみたり、医学療法を使ってみたり、いろんなことをやっています。

そして、保養地が高原にある山岳地帯にある、海にある場合その土地の気候風土、地形、こういったものを巧みに生かせる保養療法をやっています。

散策をしたり、ウォーキングをしたり、さまざまな運動をしたりするのですけれども、食事の工夫もありまして、アグリフードに繋がっていく。

そして音楽ですとか、伝統文化を楽しみながら、保養や療法を行うシステム受け皿づくり、ハード面、ソフト面もきちんと整備されて、これはヨーロッパの健康保養地にみられることです。

これは、日本のうわついたらと言ったら怒られますが、健康になりたい人は真剣なので、日本の健康ブームとか健康志向とは違うんで、ゆったりとした時が流れる中で、ゆったりとした空間で健康づくりを行っているということです。

このアルプスを臨む松本の地はきわめて素晴らしい、自然環境に恵まれています。



また、旧制の松本高校からの学都でもあります。SKFの音楽の楽都、山岳の岳都  
音楽の楽、3拍子揃った都市環境 これは、全国でも極めて環境に恵まれた都市だと思います。

松本市の市内には、温泉もあります。たとえないところでも、いくつもの文化施設、それから旧所名跡が、ずいぶん松本市、近郊に足を延ばせばあります。  
そうした自然文化的な優れた環境を生かした滞在型の健康保養地としての受け皿づくり、数ある構想の中で期待しています。

最後になりました、ちょうど時間なんで、こんなことを願っています。  
松本に住んでいる人は、元気で長生きできるんだよ。そんな評価が定着していくことを心から願っています。

どうも、ありがとうございました。