

年のはじめに 色々と考えてみましょう。

はじめに

哺乳類の心臓は一生のうちに15億回打つといわれます。つまり1分間の心拍数が600もあるハツカネズミの寿命は2~3年、心拍数が20と少ないゾウは70年、これに当てはめると人の寿命は26.3歳になるのだそうです。大昔は人の寿命はこのくらいだったのでしょ。それが農耕をすることで、安定して食糧を手に入れられるようになって倍の50歳になり、昔は人生50年といわれました。50歳で死んでいたら、喫煙で肺気腫になる人は少なかったでしょうし、酒も百薬の長だったでしょう。しかし、医学の発達により結核などの感染症が治るようになり、75歳まで生きられるようになり、癌や心臓疾患、脳卒中の治療が発達してさらに寿命が延びています。このうえiPS細胞による再生医学が一般的になれば、本当に100歳まで生きることになる時代が来るかもしれません。

日本の人口推移

現在日本の総人口は1億2708万人です。男性の平均寿命は80.21歳と、初めて80歳を越えて世界第4位、女性は過去最高の86.61歳となり、2年連続の世界一となりました。また、平成26年の65歳以上の高齢者は、第1次ベビーブームの最終世代である昭和24年生まれの人が65歳に達したため、前年に比べて111万人増の3296万人となりました。高齢者が総人口に占める割合は25.9%で、ほぼ4人に1人の計算になります。さらに75歳以上は12.5%の1590万人で、8人に1人の割合となっています。一方、日本の総人口は昨年と比べ24万4000人減ったそうで、このまま何の手も打たずに今の傾向が続けば、2060年には人口が8700万人に減り、しかもその内40%が65歳以上となるそうです。

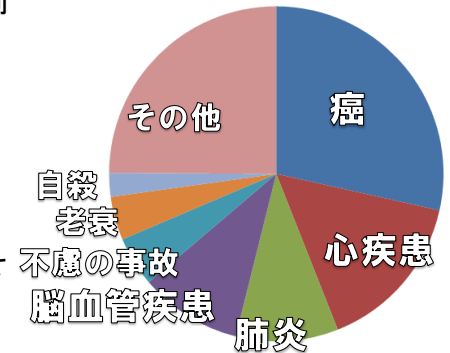


死因順位

平成23年の死亡数・死亡率を死因順位別にみると、

第1位は癌で35万7185人、28.5%、第2位は心疾患19万4761人、15.5%、第3位は肺炎12万4652人、9.9%、第4位は脳血管疾患で、12万3784人、9.9%となっています。(図1)

ここで注目されるのは、全死亡者のおよそ3.5人に1人は癌で死亡していることと、肺炎が平成23年以降、脳血管疾患に変わり第3位となったことでしょう。



(図1) 死因の割合

寝たきりの原因

日本人が寝たきりになる原因はさまざまですが、その第1位は「脳血管疾患」であることがわかっています。しかも37.9%と圧倒的な割合を占め、高齢によるものや骨折・転倒などの他の原因を大きく上回ります。

脳血管疾患の総患者数は137万人で、癌の総患者数142万人とあまり変わりません。しかし、死亡者数は前述のように、癌の3分の1ということは、それだけ医学の発達により一命を取り留める確率が高くなったわけですが、それだけ麻痺の障害に苦しんでいる患者さんも多いということの意味します。

脳血管疾患を予防することが寝たきりを予防する第一歩であるといえます。日本での寝たきり高齢者の数は、2000年には120万人だったのが、2025年には230万人にもなると予測されています。

欧米ではどうかというと、欧米では寝たきり高齢者がほとんどありません。欧米では食事が摂れなくなったときに「経管栄養や点滴を行って延命させる」というのは、高齢者への虐待であると昔から考えられているので、日本のように行わないからです。

表1 要介護度別にみた介護が必要となった原因

	第1位	第2位	第3位
要介護3	認知症 24.8%	脳血管疾患 23.5%	老衰 10.2%
要介護4	脳血管疾患 30.8%	認知症 17.3%	骨折・転倒 14.0%
要介護5	脳血管疾患 34.5%	認知症 23.7%	老衰 8.7%

尊厳死についての議論はされていますが、法案も提出されていない状態です。自分の寿命はいつまであるのかは神様でなければ分かりません。しかし確実に長寿となっている現代で、最期をどう迎えたいのか、そのためにどう生きればいいのかを考えておく必要があると思います。