

巻頭言

「健康寿命」

理事長 新谷 友良

数年前、手話通訳士試験の聞き取り通訳問題に「健康寿命」という言葉が出て、受験生が表現に手間取ったということを知りました。それから新聞の「健康寿命」についての記事を、気を付けて読み出しました。

インターネットでは、健康寿命は「日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間」と書かれています。平均寿命から「毎日のようにお医者さんや介護ヘルパーさんに頼って生きる期間」を除くと健康寿命になるという訳です。厚生労働省の最新資料では、東京都の場合、平均寿命は男性 81.07 歳、女性 87.26 歳、健康寿命は男性 72.0 歳、女性 74.24 歳となっています。

これに関連して「フレイル」という言葉があります。あまり聞きなれませんが、健康な状態と日常生活で介護サポートが必要な状態の中間を意味する言葉です。健康長寿ネットのホームページでは、フレイル状態について①体重減少、②主観的疲労感、③日常生活活動量の減少、④身体能力（歩行速度）の減弱、⑤筋力（握力）の低下の 5 項目の評価基準が挙げられており、3 項目以上該当するとフレイル、1 または 2 項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと書かれています。フレイル対策が重視されるのは、フレイルが要介護状態になる危険が高い状態であると同時に、適切な介入や支援を行うことで健康を維持して、自立した生活を送れる状態でもあるからのようです。

自分のことを振り返ってみると、40 歳を過ぎたころから聞こえに関して日常的なサポートを必要としていたので、ずいぶん長い間フレイル状態にあるのかもしれませんが、健康寿命やフレイルについては、身体運動・移動の能力に重点が置かれています、聞こえなどの感覚能力や認知能力もこれから大きな問題になっていくと思います。

ほとんどの人は健康な状態とサポートを必要とする状態を繰り返しながら寿命を終えるのでしょうから、フレイル状態というのは、人のライフステージ後半の一般的な在りようといえます。健康な人がそうでない人をサポートするという一方方向ではなく、健康な人とサポートを受ける人が入れ替わる場合もあり、さまざまな状態の人が交じり合って生活するイメージを共有することがフレイルに対して有効ではないかと考えています。