

わたしの聖戦

女性が
働くこと
ということ

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

連
253
載

筋肉と高齢社会

近年日本では、毎年140万人以上の人が亡くなっている。

その死因をみると、トップは悪性新生物、つまりがんである。2位が心筋梗塞などの心臓病、3位は老衰と続く。老衰は病名ではないのに、堂々の3位とは。さすが長寿の国ニッポンである。

6位には誤嚥性肺炎が入っている。食べ物を飲み込んだ時に、喉周辺の機能が衰えて食べ物食道ではなく気管支に入ってしまう。これを誤嚥と呼ぶが、その際食べ物と一緒に入った細菌によって肺に炎症が起きて肺炎症状をきたすのがこの病気である。昨日まで元氣

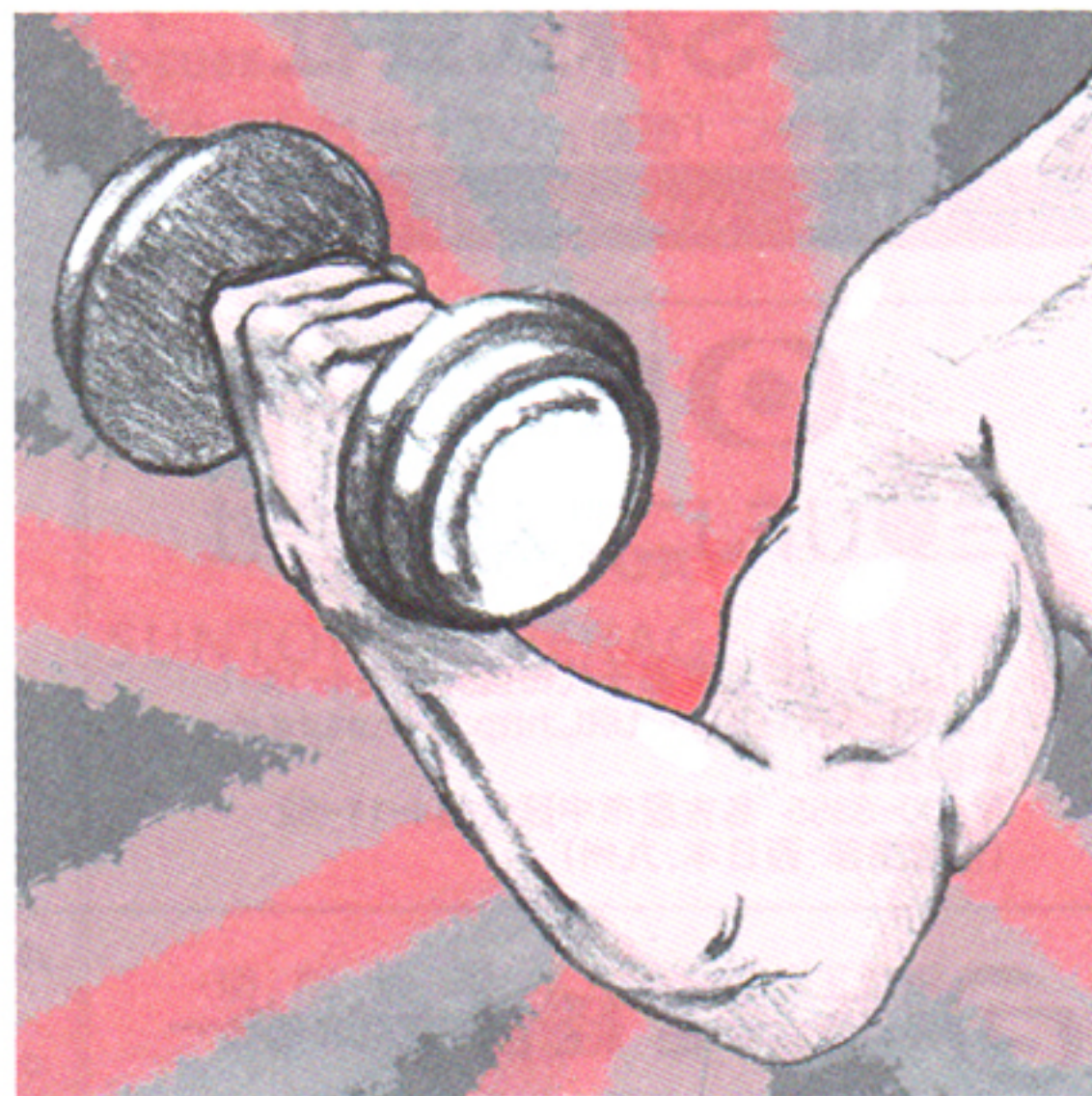
だったのに誤嚥性肺炎で急に亡くなってしまう例は珍しくない。死亡者の7割は高齢者だというから、これもまた寿命が延びた先進国の宿命といえる。

一方、要介護になった原因を多い順から並べた統計もある。

こちらのトップは認知症である。2位が僅差で脳卒中、3位が高齢による衰弱、4位が骨折・転倒となっている。死因トップであるがんは、ここではわずか3%を占めるに過ぎず、順位でいえば8位に位置する。命を落とす病気と要介護になる病気との間には大きな乖離が認められるというこ

とになる。

国民医療費の高騰も問題だが、要介護者の増加もまた頭の痛い課題のひとつ。2000年に成立した介護保険法の財源はもはや枯渇しつつあり、国民から徴収する介護保険料の値上げは徐々に徐々に進められている。



メッセーじだ。ちなみにサルコペニアは筋力の低下による身体機能の衰えであり、フレイルは身体的みならず精神的・社会的な衰弱を含んだ概念をいう。ほかにも、高齢者の「閉じこもり」なるものもあり、こちらは外出するのが週に1回以下、

要介護になる原因には、高齢者特有の筋力の衰えが背景にある。サルコペニアやフレイルなど耳慣れないカタカナがやたら目につくようになったのは、要介護者なるべく減らし、元氣な高齢者を目指そうという国からの

と定義されている。部屋に閉じこもりがちだと、運動量や筋肉量が低下し、ひいては精神的にもうつ状態に陥りやすくなる。いわば社会から孤立した状態に陥りがちとなる。社会的な孤立や孤独は、認知症を推進するリスクファクターである。加齢とともに、いつの間にか病名が増えていくのはいたし方ないが、それらが密接に絡みあい、どこから手をつけていいかわからないのが厄介だ。高齢者の口癖に「子どもや孫たちには迷惑をかけたくない」というのが

ある。一部を除きほとんどの高齢者は周囲に遠慮しながら生きている。誰もが迷惑かけたり、かけられたり。お互い様であり順番なのだから気を病むことはないと思うのだが、高齢者にとって死ぬ間際に迷惑をかけることは耐え難いらしい。

ある企業で、新人社員と個々で面談する機会を得た。面白いのは、何人かの男性が「筋力をつけたい」と口にする事だ。「金力」ではなく「筋力」である。そのため日ごろから歩いたりジムに通ったりプロテインを飲んだり、努力を惜しまないのだという。

筋肉を鍛えて筋力をつけようのスローガンは、高齢者だけでなく若者にも浸透しているようだ。これもまた、超高齢社会にどっぴり突入した日本を象徴する若者像なのかもしれない。

イラスト・伊藤香澄