



① 人生100年時代は本当にくるのか

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

日本人の2019年 歳でしたから、過去の平均寿命は女性87・5歳、男性81・4歳です。1999年は女性84・0歳、男性77・1

00年時代の人生戦 00年時代の人生戦 00年時代の人生戦

命の年次推移ですが、このまま延長すると、遠くない将来に、100歳を超えると思像されます。リンダ・グラットンはその著書「LIFE SHIFT」1つの指標として国際比較にも使われていま

す。高齢化率は、00年が17・4%、10年が23・6%でしたから、高齢化は急速に進んでいきます。ちなみに、群馬県は30・4%、桐生市は35・7%です。

略（東洋経済新報社）で、2007年に日本で生まれた子供の半数は107歳まで生きると、紹介しました。また、20年の高齢者数（65歳以上）は3622万人で、総人口に占める高齢者の割合である高齢化率は28・8%です。世界保健機関（WHO）は、高齢化率が7%以上14%未満を高年齢社会、14%以上21%未満を高齢社会、21%以上を超高齢社会と分類しています。日本は世界に類を見ない超高齢社会で

5でしたから、20年間で倍近い負担になっており、深刻な問題だと考えます。私は現在69歳です。これからも若い人の負担にならずに過ごしたいと思います。この連載では、わが国の現状を紹介したのち、健康長寿を維持すること、とくに若い時から気をつけてほしいことなどを考えていきます。一緒に学び、実践しましょう。始めるに早すぎることも、遅すぎることもありません。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

アレルギー、オンラインで学ぶ