

平成 17 年度健康ひょうご 21 県民運動推進会議総合フォーラム（要旨）

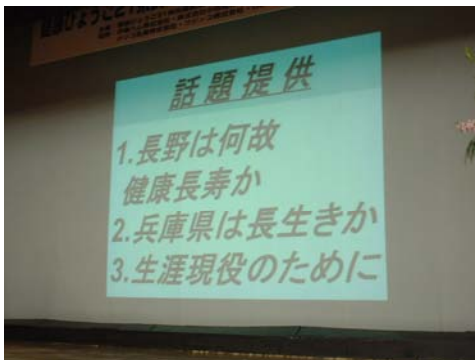
日時：平成 17 年 6 月 1 0 日 14:20～15:00

場所：兵庫県民会館 9 階 けんみんホール

基調講演「健康寿命！」

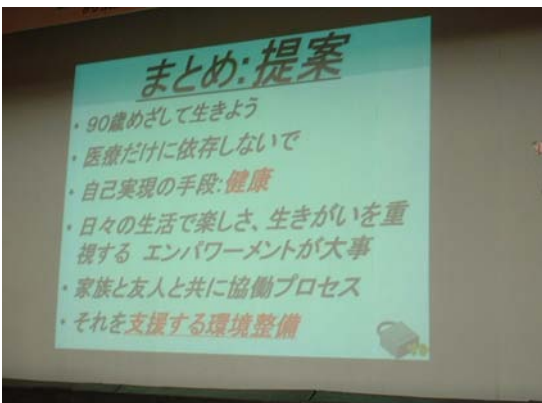
首都大学東京 大学院都市科学研究科 星 旦二 教授

皆様、ご紹介いただいた星と申します。今日、皆様と勉強したいポイントは、「健康寿命」ということです。



今日のポイントは3つあり、一つは、「長野がどうして健康で長生きなんだろうか？」ということ、もう一つは「兵庫県は長生きか？」そして、「私たちが今やっている『生涯現役』のためには？」簡単にいいますと、本当に元気な高齢者はいますが、どうしてこの人は元気なのかについて、全国2万人の追跡調査結果を簡単にご紹介したいと思います。早死にをしないというのが一番のポイントですが、同時に、介護保険があるにしても、健康で長生き、そして、最後にすつんと死ぬということを実は「健康寿命」と呼びますが、健康寿命が本日のテーマです。

PPKを聞いたことはありませんか。ピンピンコロリといいます。NNKはご存知ですか、これをネンネンコロリといいます。PPKの県は長野県、NNKの県は沖縄県です。なぜ、沖縄県か。早く死なないことと、健康寿命をのばすこと、これが健康日本21の国の大きな計画で、兵庫県でも策定されています。私の父は52歳で死に、わたしは医者になろうと思いました。きっと、親父が死ななかつたらこんなには勉強をしなかったと思います。私も4年間保健所にいまして、これが一番勉強になったと思います。保健所では、もちろん健康診査を一生懸命やり、保健指導、禁煙教育も全国ではじめてやった一人です。しかし、私が保健所をやめるときに、住民は私にこういいました。あんたの言っていることは、



は、「守って、守って、健康のためだったら死んでもいいみたいだね。」と、いやみを言われました。今でもこのことが引っかかっており、時間がたてばたつほどこれが本質かと思い、今でも、大きく反省しています。私は親が死んで以降、どうしたら人は早く死なないですむのかなと研究してきたつもりです。結論を最初に申し上げます。どうぞ、90歳近くまで生きましょう。少なくとも、結果的にそうならなくてもめざしましょう。これがポイントです。

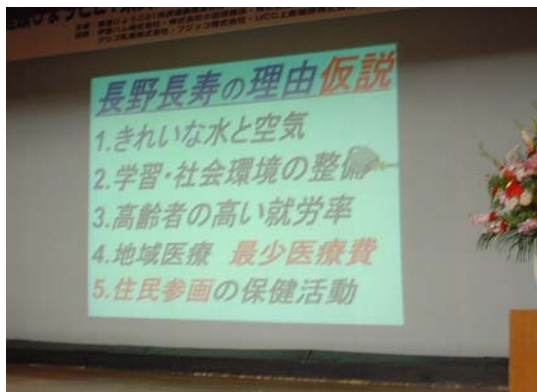
そして実は後で紹介しますが、今、無医村ほど長生きです。神戸は残念ながら短命です。こういうことをご存知でしょうか。どうぞ、もう少し、健康を幅広い視点から捉えていただきたいし、健康のために生きているわけではなくて、やっぱり生き生き楽しく生きることが背景に必要なと思います。エンパワメントというのは住民が力をつけることです。専門家も力をつけますけれども、もっと大切なことは住民が力をつけることです。そして、友達とか家族をもっと大切にしながら、ファミリーヘルスということをもっと大切にさせていただけたらどうでしょうか。そして、それを支援する環境整備をどうつくるか、これが今日の結論です。また、お家に高校生がおられるのであれば、保健体育という教科書をもっていますから、ぜひ今日帰ったらお読みください。私が今日言ったことはみんな載っています。また、どうぞ「生涯現役」というホームページがありますからご覧下さい。今日の話はだいたい掲載されています。

私の犬は18年生きてこの前亡くなったのですが、ほとんど2年間はボケていたんです。ところが、猫を飼うようになってから、この猫を世話しなければいけないと思い込んだらしく、ボケが治ってしまいました。役割があれば死なないのかと、この犬を通じてつくづく思いました。

PPKは長野県ですが、NNKは沖縄県です。どうして沖縄県なのか。私たちは、施設が一杯あるからだと思います。施設は寝たきりをつくっているという仮説をもっています。じゃあ、長野県はどうして長生きなのでしょう。寝たきりも一番少なくなっています。残念ながら、兵庫県は短命で、大阪、京都、東京も短命となっており、山側の方が長生きであるという結果となっています。



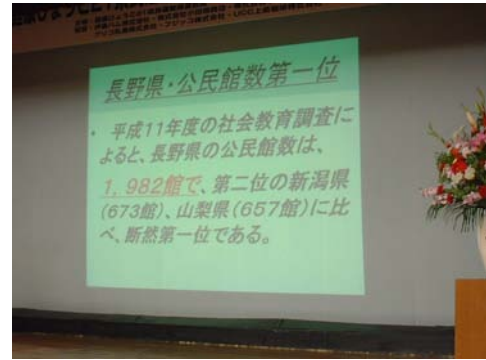
では、長野はどうして元気で長生きなのでしょう。まちがいなく、きれいな空気と水があるからだと思います。また、もっとも喫煙率が少ないのも長野県です。次に、もっとも高齢者がこき使われている県も長野県です。一番医者収入が少ないのはこれも長野県です。住民参加がすごく盛んなのも長野県です。保健所でスタッフを一杯採用しているのも長野県です。こういうことが総合された結果だと思います。わたしがいくら無医村地区が長生きだといっても皆さん信じないかもしれません



んが、808市町村自治体の標高を調べてみました。そしたら、標高1,000メートルあがりますと2歳長生きすることがわかりました。杉並、世田谷、目黒は長生きですけれども足立、江戸川、江東、隅田が短命です。もちろん標高が低くても長生きなのは住民参加が最もさかんな東京都の三鷹市です。400人が一年かけて市の計画を策定しました。その400人を束ねたのは、この前女性市長になりました清原さんです。大切なことは、医療だけではないはず。水と空気、ダイオキシン対策です。イギリスには焼却炉は7個しかありません。日本には1,980ぐらいあります。何がポイントかダイオ

キシシ問題です。

長野県では公民館数がだんとつ第1位です。生涯学習こそが健康の源泉です。それから、高齢者がもっともこき使われている県が長野県、岩手県、島根県、鳥取県です。寝たきりがもっとも少ないのもその順番です。どうぞ家の中のことをもっと一杯やってみてください。そのかわり、おばあちゃん・おじいちゃんにやってもらったら、ありがとうという言葉が必要で、これが大切だと思います。これが長野から私たちが学べたキーワード



です。もっとも医療費が少ないのも長野県です。地域医療をやっている先生方いっぱいいますよね、調べてみてびっくりしたことは長野県では30代、40代、50代の死亡率は青森県の半分でした。そのかわり、90代以上になるとけっこうバタバタと死んでいました。なんで長野県では若い人は死ななかったのでしょうか。肺がんは全国最下位ですけれども肝臓がんはさらに最下位で兵庫県の3分の1しか死んでいません。長野県の健康長寿の最大理由は肝臓がんで死なないことです。皆さんの周りで、肝臓がん50代60代で死んだ人は一杯いるはず。原因はC型肝炎ウイルスです。肝臓がんによる死亡較差をみると兵庫県と長野県では大きな差があります。肺がんや胃がんではこんなに格差がありません。男女とも肝臓がんが多くの人死んでいます。このことが兵庫県の短命な最大の理由です。逆に、長野県の健康長寿の最大理由は実は肝臓がんで死なないことです。大阪の3分の1です。

また、このことに医療がそんなに影響していません。もっとも医療費をつかわないのが長野県ですから。東京や愛知、大阪、兵庫が長生きではないということを覚えておいて下さい。その代り脳血管障害No.1は長野県です。長野県庁の人たちは何とかこの脳血管障害No.1の汚名を返上したいと相談にきました。脳血管障害で何が悪いのでしょうか。全国で一番長生きで、もっとも寝たきりが少ないのが長野県なのです。30年40年前は確かに40代50代が一杯死んでいたのです。60代も一杯死んでいたのが、激減したわけ。その代り80代90代で死ぬ人がいっぱい増えていった。



そうはいつでも、長野県では、まだ30代40代に脳血管障害のある人がいますので、一生懸命減らしたいということで、共同研究しました。40代50代で脳血管障害のある人が約150人おり、内約30人はなくなりましたが、111人は元気でした。大切なことは血圧が高くなくても、脳血管障害で倒れる人は40~50人いることです。ただ、脳血管障害になりやすいのは血圧が高い人です。だから、

みんなの努力で血圧の分布を低い側にひっぱる県民運動が必要なのです。つまり、病院で薬をもうらうことだけでは難しいということで、なによりも大切なのは住民参加です。また、寝たきりを調べて見たら、健康診査するかどうかはほとんど影響なく、ベット数があればあるほど、寝たきりを増やすということが解りました。高齢者をこき使えば使うほど、寝たきりが少なくなることも解りました。施設とか病院が寝たきりをうみだすことが、だんだん証明されつつあるのです。どうぞ入院してもいいですけども、できるだけ早く退院してください。施設で元気になったら必ず家に返ってきてください。一人暮らしでも結構です。これが我々の提案です。20数年前北欧は大きな施設をすべて潰しました。長野の元気で長生きな理由はこういうことですけども、もっとも大きな要因は肝臓ガンで死なないことです。

兵庫県は長生きでしょうか。平均寿命が延びない県はどこかというとう東京、愛知、大阪、京都そして、兵庫県です。長野県の平均寿命は、結構下だったんですけど、どんどん延びて行って、東京を追い越して、毎年、どんどん較差がひろがっています。また、平均寿命が劇的に延びたのが、産業の発展が遅れた県です。1965年では、平均寿命が長かったのは瀬戸内海・東京・神奈川です。東北地方では唯一宮城県が長生きでしたが、それに山形県が並びます。男女とも長生きなのはフォッサマグナと阿蘇山と沖縄です。共通点は、水と空気だと思います。



区ごとに見ますと、確かに震災の影響により長田区が69歳から74歳とみごとに改善しています。全ての区がそうなんですけれども、神戸市の区は、世界的にみても長生きな区です。神戸市の高齢者の年齢があと1年延びたら、神戸市に入る年金総額は3700億円になります。元気で長生きする町というのは貯金ばかりしてはだめで、地域で使えばまちは活性化するのは健康づくりです。神戸市では、2兆円の予算の中で医療費に3500億円使っています。もっと、このお金を予防にも使っていきましょう。これが提案です。

血圧とコレステロールが安定していたら寿命は4年長生きするそうです。前向きに生きる人は5年間長生きできると思いますか？50歳以上の660人を23年間追跡したら、ほとんど死んでしまいましたが、前向きに思っている人は7.5年長生きすることがわかりました。毎年、認知症の人は少しずつ減っています。60代、70代、80代の100人中2~5人で、毎年減ってます。痴呆も寝たきりも予防できると思います。では、認知症は悪いのでしょうか、イギリスでは、痴呆の患者が学校で授業として、戦争の話をやっています。やめろというまでやります。帰るときはルンルンで帰ります。こういうアプローチが最も少ないのが日本です。認知症の何が悪いのでしょうか。昔の記憶は完璧ですし、医学的にも予防できます。歩ける高齢者はどんどん増えています。

最後、生涯現役の研究についてお話をさせていただきます。北海道から九州までいろいろな16市町村にお願いし、生涯現役、つまりPPKの研究をしています。寿命を延ばすというのは極めて難しいことですけども、PPKは可能だと思います。仮説は簡単です。20数年前に行ったスウェーデンでは、そんなのは簡単だ、「口紅・化粧・身だしなみ」と回答をいただきました。買物に行く人は長生きです。市役所から弁当もらって喜んでいる人の2割は死亡しています。口紅をして、髪の毛をとかして、

友達を大切にする人はもちろん元気です。それからボランティアをする人も長生きです。健康だと思う人はどうでしょうか。あなたは健康ですかとの間に、4つの選択肢で答えていただきました。腰がまがっても健康だという人や健康じゃないという人もいます。これを2年間追跡してわかったことは、健康だと思っている人のほとんどが死なないということでした。健康じゃないよと思っている人は15%死んでいました。病は気からです。WHOが「スピリチュアルヘルス」ということを提案した背景はこれです。自分のガン細胞がダメだと思ったらダメなときです。やっつけようと思ってください。「ポジティブシンキング」これが重要です。外出する人は長生きですからどんどん出てください。高齢者、特に女性は後期高齢者80歳を過ぎると本当に外出しません。楽しくないからです。楽しければ出ることがわかりましたが、いくら楽しくても歩行の26%しか説明できませんでした。残り7割の外に出る理由は何でしょう。配偶者が死んだ時はどうでしょうか。男女で違います。女の人は相手が死んでもあんまり影響がない。ところが男性はすぐに死にます。ペットを飼うと全面的に長生きです。お願いですから、一人暮らしに捨て猫をよく洗って配ってください。これも広い意味で健康づくりだと思っています。実は外に出るかどうかは、ちゃんと預貯金の出し入れができるかどうかで、94%が説明するとできることがわかりました。結局、新聞・雑誌をしっかり呼んで、知的能動性を高めながら、絶対に財布を嫁にわたさないこと。血圧が高いか低いかで、2年3年の生存率の差です。外に毎日でるかどうかで大きな差があるのです。血圧が高くて何が悪いの、脳血管障害で死んで何が悪いの、という思いを大切にしてください。腰がまがって何が悪いの、口紅していこうよ、外出が維持されていることが生存維持です。すごく大切なことは、楽しいことと役割だと思えます。ちょっとでも収入があって、ありがたいと思う気持ちとかが大切ではないでしょうか。元気で長生きの秘訣は、「口紅・化粧・身だしなみ」です。適正体重は長生きでしょうか。いいえ、もっとも長生きなのは小太りです。BMI = 24が最も死なないことを覚えておいて下さい。お願いだからこれから子どもを産む若い女性たち、やっぱりやせの問題を大切にしてほしいと思います。コレステロールが低いと長生きでしょうか。高ければ高いほど長生きです。だいたい250mg/dlぐらいが最も死なないです。なんでコレステロールをさげるのでしょうか。ガンや脳血管障害で死にたい人は、どんどんコレステロールを下げてください。だけど、高かったって心臓病で死にます。絶対60代70代80代で死なない90代ならなんでもいい、こう思っててください。これが健康寿命です。

コレステロールが高いからこそ、みんなの腰がまがらない、背が高い、肌がきれいなのです。コレステロールが低いのはがん細胞に食べられているからです。個人の健康を一生懸命管理しようとしていますが、やめてください。住民第1主義です。患者第1主義です。このことを言ったのはサッチャー首相です。そして全ての専門学校（看護専門学校）を大学に切替えたのもサッチャーさんです。人は役割があることがとても大切なことだと思います。

「医療はそんなに大切な役割をはたしていません。」という話を簡単にしたいと思います。実は上下水道の影響で感染症は撲滅できたのです。胃がんの死亡率の低下は冷蔵庫です。子宮ガンの予防は住宅です。感染者の死亡率が下がってから薬を使ったのです。ワクチンも抗生剤もみんな同じです。高齢者は風邪を引いたら大変ですよ。大切なことは、タンパク質を取ることと同時に手を洗うことです。百人の高齢者の内の20~30人は風邪をこじらせてから死んでいます。風邪、特にインフルエンザを引かないことです。胃ガンもです、なんでアメリカの胃がんの死亡率が低下したか。なんにも対策していません。アメリカ人から塩とコゲを奪い去ったのは、冷蔵庫です。日々の食生活が最も大切なことです。子宮ガンの予防はなんですか。原因は何ですか。40年かかります。しかも原因はヒトパピローマウイ

ルスです。皆さんには間に合いませんが、SEXの前に清潔にしてください。これから家を建てる人に寝室の隣にシャワー室を作ってください。これは子宮頸がん予防住宅といえます。次に、野菜を取るにはどうしたらいいのか。実は発ガン物質というのは自分のからだの中で作っており、胆汁が発ガン物質で、リトコール酸といえます。野菜の繊維がこれを吸着してくれるのです。ビタミンの予防効果があるということもわかっています。医療がどのくらい機能するかを、たかだか10%ということをお忘れしないでください。もちろん、結核になったら、リファンピシンを飲んでください。だけど、大切なことは結核にならないことです。胃がん健診も大切なんですが、ガンの細胞をつくらないこと。つくってもいいけど、ゆっくり大きくさせる日々の努力です。ものすごく大切なことは「笑う」ことです。結局、みんなが元気で長生きする新しい方法はなんですか、医療だけではなく「生涯学習」です。「バリアフリー」です、「寒くない住宅」ととも「子宮頸がん住宅」も必要です。「働き過ぎないこと」です。「公害」も大切です。最も大事なものは「農業」だと思います。

まとめをみてみましょう。結果的に、80歳代70歳代になるとしても、90歳代まで生きることがめざしましょう。そのためには医療だけでは決してだめです。健康管理だけでも決してだめです。大切なことは「夢」です。「思い」です。「家族」です。「仲間」です。「自分が力をつけること」です。本当のことをもっともっと勉強することです。そして、みんなの手をつないで専門家の力をかり、みんなが元気で長生きできる支援環境をつくりましょう。これが世界の考え方です。この考え方を最も取り入れない国が日本です。医者が強いからです。そして、住民も医療幻想があるからです。大切なのは「住居」です。「ミミズ」と「めだか」と「虫」です。ご静聴ありがとうございました。