

平成 22 年度第2回再就職等支援セミナー(平成 22 年 9 月 15 日)

「生涯現役で働くための健康づくり」

講師:星 旦二(首都大学東京 都市環境学部大学院教授)



〔星 旦二／プロフィール〕

1950 年 福島県生まれ
福島県立医科大学卒業し、東京大学で医学博士に。東京都衛生局、厚生省国立公衆衛生院などを経て、ロンドン大学大学院留学。公衆衛生のエキスパートとして全国の地方自治体と協同し、「健康長寿」に関する研究と主張を続けている。昨年 10 月、一般の読者を対象に『おでかけ好きは長寿の秘訣 ピンピンコロリの法則』（ワニブックスプラス／760 円）を出版した

←講演中の星先生

【講演要旨】

■人間、65 歳で死んではいけない！ 元気で長生きしよう！

皆さんはこれまでに年金を含めた社会保険料を累積でどのくらい支払ってきたと思いますか？社会保険料は所得税よりも都民税よりもずっと高く、私は月に 5 万円くらい払っている。ということは、あと半分は事業所（私の場合は東京都）が負担しているから、年間 130 万円ぐらいは払っている。若い時はもっと安かったけれど、40 年近く働いているから、少なくとも総額 3000 万円以上は支払っていることになる。年金は 65 歳からもらえるが、64 歳と 11 ヶ月でもし私が死んだら、この年金はどうなるか？独身だとしたら、この年金は全部パーになる。妻がいれば、もらえるはずの年金の約半分は妻がもらえるが……。

というわけで、今日の一番大きなテーマは、何よりもまず人間、65 歳で死んではいけないということ。65 歳から年金をもらい始めて 95 歳まで生きたら、月額 25 万円として年間 300 万円、30 年もらえば受取り総額は 1 億万円近くになる。でも実際には、正直に言えば、男性の 2 割は 65 歳以前に、年金をもらわないで死んでいるという現実がある。

損するのは早く死ぬ人なので、損しないために、どうすれば元気で長生きできるかについて、皆さんと一緒に考えてみることにする。

■ PPKとNNKって知ってますか？

PPKはピンピンコロリ、NNKはネンネンコロリのこと。

日本は世界に冠たるネンネンコロリの国。では、東京の人は長生きかどうか？残念ながら東京の人は長生きではない。日本で一番のPPK県は長野県で、NNKも一番少ない。

私は、どういう人が長生きで、寝たきりにもならないかということ、全国約5万人を対象に約10年間ぐらい追跡調査してきたので、その中でわかったこととお話しようと思う。

高齢者が全体の3～4割を占めている町って、どういう町だろうかと思うが、実際に行ってみると、みんな元気で楽しくやっている。だから高齢者がいっぱいいる町はダメだという発想はやめてもらいたい。

1年間に支払われる年金は約36兆円。偶数月の15日には、約6兆円が配られている。どこに配られるか？もちろん高齢者のいる町。ということは、高齢者がたくさんいる町は、年金をいっぱいもらっている町ということになる。その年金は、郵便局に積まれるか、孫の授業料に化けているのが今の日本の現実。もらったお金を自分の町で自分たちが使うようになれば、町は活性化するだろう。これが「年金で町おこし」の話につながっていく。

ただ、残念ながら東京は長生きの町ではないので、どうすれば長生きの町になるのか、そのへんの状況を一緒に勉強しようというのが、本日の全体の趣旨である。

■自分の力量を発揮して、ちょっとでもいいから仕事をする

一言で言えば、働いている人の方が圧倒的に長生きである。お金があるのに働いている人もいれば、お金が少なめだから働いている人もいるだろうが、どちらも同じに長生きだ。

そこで私の提案としては、無理することはないが、自分の持っている力量を発揮して、ちょっとでもいいからお金になる仕事をするのが、長生きの秘訣であると思う。また、お金にはならなくても、「ありがとう」とか「おかげさまで」と言っただけの活動をすれば、人生は充分豊かに生きられると思う。

■元気の秘訣は、口紅・化粧・身だしなみ

どうすればPPKで生きられるか？あなたの周りで、PPKだった人は、どんな人だったか思い出してみてください。どんな生活をしていましたか？毎日家にいましたか？趣味はどうでしたか？身だしなみはどうでしたか？口紅はつけていましたか？口紅・化粧・身だしなみ、これこそが元気の秘訣です。

早く死ぬ人は、閉じこもり気味です。プライドが高くて、閉じこもりで、地

域にデビューできなくて、自分だけがエライように思い込んでいる人は、早く死んでしまう。これが日本の現実です。プライドなんか捨てて、もっと楽しいことをどんどんやりましょう！

■働いている人の方が圧倒的に元気で、寝たきりにもなっていない

PPKは長野県ですが、NNKはどここの県だと思いますか？

東京は長生きでないから違う。PPKもNNKも長生きの県です。PPKは長野のほかに山梨・千葉・静岡・茨城など。寝たきりが多いのは、沖縄と高知・福岡・青森など。

沖縄や福岡は、特別養護老人ホームがもっとも多い県。山梨とか千葉は、病院がもっとも少ない県。一言でいえば、「寝たきりは施設がつくる」「寝たきりは病院がつくっている」これが現実です。

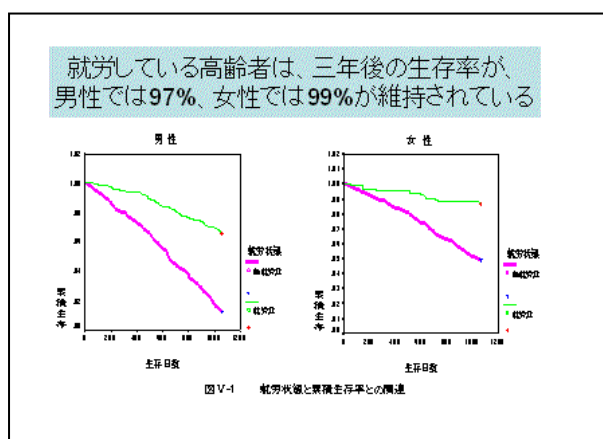
1980年代の後半から、スウェーデンでは、寝たきりをつくるからと、施設はみんな廃止にして、その代わりにグループホームをつくった。皆さん方も将来、もし介護が必要になっても、病院や施設には入らないで、近所にある少人数でこれまでの暮らしの延長線上にあるグループホームを選んだほうがいい。

私の調査では、人口当たりの病院のベッド数が増えれば増えるほど、寝たきりは増える。病院が一番少ないのは茨城・千葉・山梨。病院が最も多いのは高知県、沖縄と福岡は特養が多い。この現実をよく頭に入れておいてほしい。

高齢者ができること、たとえば買い物や食事の支度、掃除などができるのに、これを高齢者にやらせないのが沖縄の文化。反対に高齢者が一番こき使われているのは長野県。つまり、働いている人の方が圧倒的に元気で、寝たきりにもなっていない

3年間ぐらいにわたって生存率の調査をした結果が右の表だが、これを見ると、男女共に働いている人の方が生存が維持されている。

と同時に、死ななければ年金は2ヵ月に1度必ず入ってくるから、これは、自分が生きてることのご褒美だと思って受け取り、しっかり95歳まで生きてください。95歳まで生きれば、年金の受け取り総額は1億円近くになるのだから、それをミスミス放棄するのは、もったいないと思いませんか。



■入院や薬は最小限にして、できるだけ最後まで働いていただきたい

本日のもう一つのポイントは、日本人は入院したら、諸外国と比べて何倍ぐらい長く入院していると思うか？日本人はとにかく病院大好き、薬大好きで、世界と比べると2倍ぐらい多く病院に通っているし、入院もよくしている。入院期間は、世界平均の4倍になっている。

病院がたくさんあって、ベッド数も多い県ほど、寝たきりは多くなる。それに対し、高齢者がちゃんと働いていて、自分の家で死ぬ人が多い県ほど、寝たきりは少ない。

ですから、できるだけ入院は少なく、薬も最小限にして、働いてください。そしてできれば終末は自宅で、というのが私の持論です。

長野が一番長生きな大きな理由は、水や空気がきれいなこと、医療費を一番使わないこと、喫煙率が一番低いこと、など。そして「笑いや手当て」も重要です。手を当てて、友達の悩みを聞いてあげてください。手を当てて年寄りにやさしく話しかけてください。こういうことがとても大事なことです。

■何よりも大事なものは教育。健康についてさまざまなことを学んでほしい

ではどうすれば、元気で長生きできるか。いろいろ難しい問題もあるが、最も大切なことは、医療ではなく教育である。本当のことを勉強すること、これがすべての基本になる。生涯学習とか、バリアフリー学習、そして住居に関する勉強。これはすごく大事です。お風呂とトイレは寒くないですか？冬になったら、風呂とトイレには温風ヒーターを置いてください。寒くない風呂とトイレが大原則です。

それから、農業もものすごく大事です。農家の人は、自分の家で食べる野菜にはほとんど農薬を使わない。市場に出すものは農薬たっぷり。つまり、健康はいろんな要素で決まるということをWHOは言っているのに、こういうことを全く聞いていないのが日本で、大多数の人は医療やサプリメントに走っている。これが今の日本の現実だと思うが、どうでしょうか。

それから歯、歯はものすごく大事です。日本は世界で一番歯のない国です。皆さん、歯を大事にしてください。寝る前には必ず歯冠ブラシで歯垢を落とし、2～3ヵ月に1度は歯医者に行って歯のケアをして、歯槽膿漏で歯をなくさないよう気をつけてください。

それから、自分が今生きていることを幸せに感じる人ができる人のほうが、絶対に長生きです。文句ばかり言っている人は危ない。一定の収入は不可欠だが、大金持ちは早く死ぬという統計もある。そして、当たり前のことですが、戦争しないこと。こういうことが国際会議での結論でした。

■「7つの健康習慣」を守って長生きしよう！



「7つの健康習慣」について、皆さんはどのくらい守っていますか？「睡眠」はどうですか？睡眠は長さではなく、深さです。深く寝るだけで大丈夫、少なければ昼寝をしてください。昼寝は1時間以内、眠れなければ目をつむっているだけで、充分疲れはとれます。次に、小太りは長生きです。運動は大事ですが、歩くことだけでいいと思う。酒は毎日飲んでますか？アルコールそのものは人体にとって有害です。だから、母乳を飲ませているお母さんなんかは絶対に飲まないでください。だけど、飲んでる人のほうが長生きだということも事実です。

「7つの健康習慣」をほとんど守ってなくて、もし今45歳だとしたら、あと何年生きられるか？66.6歳まで生きて、年金1年半もらって死ぬというデータがでていいる。もったいないと思いませんか。

それに比して、6～7守っている人は、33年生かれますから、年金に換算すると11年の差がある。月25万円の年金をもらおうとしたら、年間300万、11年もらったら3300万ということになる。上司にゴマばかりすって、退職金を山ほどもらっても、健康習慣のない人は結構早く死にます。そんなことよりも家庭を大事にして豊かに生きて、しっかり年金をもらってから死んでください。これが私の提案です。

■都市部は短命、医者のない地域ほど長生きが日本の現状

男性の18%は、年金を30~40年納めたにもかかわらず、年金をもらわないで死んでしまう。年金開始年次が65歳になったのは、このデータがあったから。そういうことにならないでいただきたい。これが私からのメッセージです。

そのために何をすればいいかを勉強して、できる範囲で取り入れてください。働くことだけではありません。この7つの中で、ダントツに大事なものは食事。それとタバコを吸わないこと。東京は1980年代までは長いことトップだったのに、今は他の県にどんどん抜かれて、全国順位は男性20位、女性33位になった。大阪は最下位、東京・愛知・大阪など都市部が短命になっている。そして医者がない地域ほど長生き、無医村の山間部ほど長生きというのが今の日本の現状です。

例外は、東京の三鷹市。武蔵野市と比べると税収は低いですが、最も住民参加が進んでおり、ずっと公衆衛生に力を入れてきた。いち早く下水道100%達成、市役所を分煙にしたり、いろいろと新しい健康に関する取り組みをしている。

■一般的に言えば、太っている人の方が長生き

話は変わるが、1950年代から比べると、日本人はデブになったと思いませんか？それで、日本人の死亡率はどうなったか？死亡率は減った。

では、日本人のBMI（身長からみた体重の割合を占めず体格指数）はどうなったか？これはどうやって出すかというと、自分の体重÷身長÷身長です。日本人は確実に肥満になっている。日本人の死亡率は肥満度に比例して年々増加しているかということ、そうではなくて、過去50年間に5分の1から6分の1に減っている。どうしてだと思うか？それは、多くの人々がデブになったから。つまり、皮下脂肪があって、コレステロールが多い、一般的に言えば太っている人が長生き。それは体内に栄養があるから。たとえば風邪ひいてウイルスが体内に入ってきたとき、ウイルスを退治するための抗体ができる。この抗体の材料は、全部栄養素。基本的にはアミノ酸、それに糖分もコレステロールも必要。栄養がなければ、抗体は作れない。風邪ひいたら熱がでるが、それは抗体を作っているから熱が出ているので、熱さましを飲んではいけません。水分と栄養をしっかりとって、寝てください。

日本には肥満はほとんどいなくて、圧倒的にヤセが多い。ヤセの方が早く死ぬという統計がでてきているから、皆さん、太りましょう！

確かにBMIが35以上になると、早く死にますが、35以上の人は小錦レベルの相撲取りを除いて、日本にはほとんどいません。本日の参加者の方はせいぜいで26ぐらいのはずだから、みんな絶対に長生きです。反対に、BMIが19以下のヤセの人は要注意です。

ただし、糖尿病や血圧の高い人は、少し別の対応が必要。コレステロールも同じで、高い人の方が長生きです。が、コレステロール値も 300 以上の人は下げる薬を飲んだ方がいい。それ以下なら、薬は飲まない方がいい。最終的には自分で判断してもらうしかないが、世界のコレステロールを下げる薬の半分以上は日本が消費しており、日本は薬大国だといわざるをえない。

コレステロールは肝臓で作るので、食べたものがそのままコレステロールになるわけではありません。おいしいものをどんどん食べてください。コレステロールには下表のような役割があります。

コレステロールの役割
<ul style="list-style-type: none">・ 細胞膜の材料：美肌・ 破裂しない丈夫な血管・ ビタミンDの材料：腰が曲がらない・ ガンが増殖すると、コレステロールが枯渇し、結果的に低コレステロールとなる

■太ること、おいしいものを食べること、笑うこと、生きがいをもつこと

皆さんは、高血圧の薬を飲んでいますか？高血圧であることと高血圧症であることと、服薬することは全然違います。高血圧の場合、薬を飲まなければならない基準は 180/110 です。それ以下なら薬は飲まなくても大丈夫です。私は薬を飲んでいる人と飲んでいない人の生存率の差を追跡調査したことがありますが、ほとんど差はなかった。

また、感染することと発病することは違います。症状はでなくても人は年に何度かはウイルスをもらって、感染しています。100 人感染しても、発病するのは 3～4 人です。発病しても普通はすぐに抗体を作って治ってしまうが、やせていて栄養状態の悪い人は、2 次感染・細菌感染しやすいから、死んでしまうこともある。ですから、絶対に長生きなのはデブの人です。栄養をしっかりとってやせない人、そしてよく笑う人、よく外に出て体を動かし、前向きな人が長生きします。

40 代の方が心筋梗塞で死ぬ確率は 0.1% です。85 歳の男性が 1000 人いたら、1 年間に心筋梗塞で死ぬのは 9 人。つまり、人はなかなか死なないということです。ですから皆さん、95 歳まで生きて、しっかり年金をもらってください。そのためには太ることです。おいしいものを食べることです。笑うことです。そして役割をもって人と出会い、生きがいを感じるのだと思います。

■「口紅・化粧・身だしなみ」とお金の自己管理

私が PPK の研究を始めたのは、1986 年にスウェーデンに行って、「人は身

だしなみをよくすることで寝たきりにならないんだ」という話を聞いてからです。すぐには信じられなかった。当時私は、高齢者のために「ガンを見つけてあげる、タバコを止めさせる、コレステロールを下げる」とかいうことをやっていたので、この話は信じられなかった。

帰国してから、北海道から九州まで、高齢者の調査をさせてもらって、22000人の追跡調査をした結果、買い物に行く人は長生きだということがわかった。市役所が配る弁当をもらって喜んでいる人は、すぐ死んでしまう。弁当を配りたいなら、どこかに一緒に集まって食べてください。時々と一緒に買い物にも連れて行って、おばあちゃんに得意な料理を作ってもらってください。あまり美味しくなくても、美味しいと言って喜んで食べてあげてください。こういう関係性が大事なんです。

友だちを大事にする人は、圧倒的に長生きです。自分だけが長生きするのではなく、友達も一緒に長生きできるように、手を当ててあげたり、話を聞いてあげたり、聞いてもらったりしてください。ボランティアもいいけれど、できれば少しでもお金になる仕事をするのが絶対にいいと思います。

動物を飼うのも、いいことです。ネコがいるから死ねないという人はたくさんいます。そして、子どもに財布を渡さない人は元気です。どんなことがあっても、子どもに財布を渡してはいけません。自己管理が大切です。

外に出るのが好きな人は、自分は健康だと思っている人と、預貯金の出し入れをするときです。言い換えると、旅行している人は長生きです。ですから、お金を貯金したままで死んでいくのは止めてください。使い果たしてから死んでください。海外もいいけれど、日本にもいいところはいっぱいありますから、どんどん旅行にも行きましょう！

めったに外出しない人は、3年で3割、6年で半分が死んでいます。血圧が高いか低いかでは、全く差はありませんでした。

いろいろと話をしましたが、本日の全体の結論は、「口紅・化粧・身だしなみ」と、**お金は自己管理すること**。これが生涯現役で、健康で長生きの秘訣です。これに尽きます。

※今回のセミナーの内容について、もう少し詳しくお知りになりたい方は、『おでかけ好きは長寿の秘訣 ピンピンコロリの法則』（ワニブックスプラス／798 円）をぜひご購読ください。（文責／水野）