

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が、**お知らせしたい事・話題のトピック**などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2019年2月は、歯科衛生士による投稿です。

人生 100 年時代をどう生きるか！？

当社には、(株) 第一生命経済研究所というシンクタンクがあります。エコノミストが、情報番組にコメンテーターとして出演しているのをよく見かけます。こちらは、ホームページも開設しており、マクロ経済情報・ライフデザイン経済情報・各種セミナー情報、他、様々なコンテンツがアップされています。その中でもライフデザインレポートは、読みやすく興味深い内容となっており、ここで現代の世相を知ることができます。今回は、こちらのレポートを引用して、人生 100 年時代に言及します。

人生 100 年時代をどう生きるか！？¹⁾

“人生 100 年時代をどう生きるか”、最近、見聞きするフレーズです。2016 年 10 月、ロンドンビジネススクールのリンダ・グラットン、アンドリュー・スコット両教授が書いた**ライフ・シフトー100 年時代の人生戦略（東洋経済新報社）**の出版に端を発しています。そして、2017 年 9 月、安倍政権の看板政策である人づくり革命推進に向けて、人生 100 年時代構想会議の議論がスタート、2017 年末には、ユーキャン新語・流行語大賞にもノミネートされました。人生 100 年時代が、今の時代を語る 1 つのキーワードになりました。メディア・書籍などでも多数紹介されていますね。

1. 私達の平均余命²⁾

そもそも私たちは、100 歳まで生きられるのでしょうか？厚生労働省の平成 29 年簡易生命表（表 1、2）によると、この年に生まれた男性の平均寿命は 81.09 年、女性は 87.26 年です。前年と比較して男性は 0.11 年、女性は 0.13 年上回っています。平均寿命の男女差は、6.17 年で前年と同程度となっています。

平均余命とは、死亡率などのデータから、該当年齢が平均であと何年生きるかを計算したのですが、自身の年齢に平均余命の数字を加算したものが**平均寿命**となります。

例えば、50歳の女性は、 $50 + 38.29$ （50歳女性の平均余命）=88.29年です。主な年齢の平均余命をみると、男女とも80歳まで前年を上回っていますが、85歳以上については前年を下回っています。また、死因別に平均寿命の前年差を分析すると、男女とも悪性新生物・心疾患（高血圧性を除く）・脳血管疾患などの死亡率の変化が、平均寿命を延ばす方向に働いています。このような状況から見ても、確かに90歳まで生きられそうです。今後、医療の進歩・介護サービスの充実・環境などが整えば、100歳以上の延命も可能になるかもしれません。

表 H29 年度の簡易生命表（厚生労働省）

表 1 主な年齢の平均余命							表 2 平均寿命の年次推移			
年齢	男			女			(単位：年)			
	平成29年	平成28年	前年との差	平成29年	平成28年	前年との差	和暦	男	女	男女差
0歳	81.09	80.98	0.11	87.26	87.14	0.13	昭和22年	50.06	53.96	3.90
5	76.30	76.20	0.11	82.48	82.37	0.11	25-27	59.57	62.97	3.40
10	71.33	71.23	0.11	77.50	77.39	0.11	30	63.60	67.75	4.15
15	66.37	66.26	0.11	72.52	72.42	0.11	35	65.32	70.19	4.87
20	61.45	61.34	0.11	67.57	67.46	0.11	40	67.74	72.92	5.18
25	56.59	56.49	0.11	62.63	62.53	0.10	45	69.31	74.66	5.35
30	51.73	51.63	0.10	57.70	57.61	0.10	50	71.73	76.89	5.16
35	46.88	46.78	0.10	52.79	52.69	0.10	55	73.35	78.76	5.41
40	42.05	41.96	0.09	47.90	47.82	0.09	60	74.78	80.48	5.70
45	37.28	37.20	0.09	43.06	42.98	0.08	平成2	75.92	81.90	5.98
50	32.61	32.54	0.07	38.29	38.21	0.08	7	76.38	82.85	6.47
55	28.08	28.02	0.06	33.59	33.53	0.07	12	77.72	84.60	6.88
60	23.72	23.67	0.04	28.97	28.91	0.06	17	78.56	85.52	6.96
65	19.57	19.55	0.02	24.43	24.38	0.05	22	79.55	86.30	6.75
70	15.73	15.72	0.01	20.03	19.98	0.04	27	80.75	86.99	6.24
75	12.18	12.14	0.03	15.79	15.76	0.03	28	80.98	87.14	6.16
80	8.95	8.92	0.03	11.84	11.82	0.02	29	81.09	87.26	6.17
85	6.26	6.27	△ 0.01	8.39	8.39	△ 0.00	注：1) 平成27年以前は完全生命表による。 2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。			
90	4.25	4.28	△ 0.03	5.61	5.62	△ 0.00				

2. 可能性広がる 100 年人生

100年人生、超高齢社会を語るとき、医療・福祉面の負担の再分配は、避けて通れない問題です。今の時代に多くの人を感じている閉塞感を的確に表現したのが、人生100年時代である、とレポートには書かれています。

しかし、こう考えたら如何でしょう。超高齢社会は多くの人々が長生きする社会であり、若い世代にとっては、この先相当長い人生が待っています。恋愛・結婚もたくさんできる！？可能性があります。その為、ライフプランの準備も必要となり、不安も多いでしょうが、より長く生きる分、多くの選択肢があると捉えられます。また、60歳以降の

方にとっても定年・老後と、単純に一括りにするのでなく、本業のみならず副業や趣味の充実などで、色々な顔（側面）を持つようにすれば、アクティブに生きていけるのではないのでしょうか。一般的には、人口減少、2025年問題*などネガティブ感が否めませんが、人生を楽しむという前向きな響きが、100年人生に感じられ、私は、ポジティブに捉えています。

***2025年問題：2025年の日本は、団塊の世代が75歳を超えて後期高齢者となり、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、人類が経験したことのない超・超高齢社会を迎える。**

3. 生涯現役を目指して

既に人生折り返している私ですが、それでも定年退職後も数十年あります。現職場での歯科衛生士の残り時間は多くないけれど、歯科衛生士は、生涯現役で働ける職種です。昨今、健康寿命の延伸と歯科医療の関連性が重要視されてきたことにより、歯科衛生士の活躍のステージも広がっています。例えば、幼児期から担当していた患者さんも年齢を経て、必ず成人・高齢者になります。自身が健康であれば、口腔を通じて、その方達と長期間関わりを持つことができます。歯科衛生士だけでなく他職種も同様です。

気力・体力が充実している、生涯現役で働く意欲がある、この気概こそが、人生100年時代を全うするに必須だと思うのです。

最後は、少々、熱くなってしまいましたが、一年中で最も寒い時期、この熱い想いを共有できれば幸いです。



【参考】

1. 第一生命経済研究所レポート：時評「人生100年時代は定着したが・・・」（佐久間 啓）

http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/monthly/pdf/1805_1.pdf

（2019年1月10日アクセス）

2. 平成29年簡易生命表：厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life17/dl/life17-02.pdf>

（2019年1月10日アクセス）