

女性が抱える

健 康 問 題 と そ の 予 防

第20話

人生100年時代の自分さがし

国が発表した2022年の平均寿命は男性81・05年、女性87・09年。女性の方が約6年長生きしますが、元気に自立した生活を送れる期間である健康寿命（2022年・男性72・57年、女性75・45年）との差は男性8・49年、女性11・63年。つまり支援や介護を必要しながら生きる期間が女性では3年ほど長いことになります。この期間をいかに短くし、心身ともに自立して暮らせる時間を延ばすかが重要です。背景には、①筋力・骨量が少なく寿命が長い②骨粗鬆症による骨折などが多い③認知症の罹患率が高い④一人暮らしや老老介護の割合が高くなり経済的に不安定になる——などの要因が重なっていることが考えられます。本誌で「女性が抱える健康問題とその予防」を連載する意義がそこにあるのです。

2025年11月7日、オーケラ東京



で第70回予防医学事業推進全国大会が開催されました。全国33都府県から250人ほどの参加者を得て賑々しく開催された大会では、私と「ものまね漫談」であり2024年に第11代日本喜劇人協会会長に就任された山田邦子さんとの記念特別対談が行われました。

2007年に乳がんと診断され、2

度の手術を乗り越えた山田さんが語る「病とともに生きるリアルな体験」に、会場は笑いと感動に包まれました。老いを恐れるのではなく、医療や介護と上手に付き合いながら、自分らしく生きる姿勢が多くの共感を呼びました。人生100年時代をどう生き抜くか、そのヒントが詰まつた90分間でした。

高齢期の課題として注目されるフレイル（虚弱）は、加齢による筋力・体力の低下だけでなく、社会的つながりの喪失からも生じます。山田さんは「ピ

ン芸人45年。最近は友達づくりにも励んでいます。仲間の優しさや舞台でのチームワークは一人では得られない宝物。待つのではなく、自ら関係をつくる努力が大切」と語りました。孤立せず、誰かと語り合い、笑い合うことこそ最高のフレイル予防なのです。

人は一人では生きられません。ころの健康は、からだの健康と同じくらい大切です。感謝や笑顔、他者への思いやりが、人を元気にし、フレイルの進行を防ぎます。人生100年時代とは、単に長く生きることではなく、他者とつながり、支え合いながら「生きがいを持って生きる」時代なのだと思います。

対談の締めくくりは「元気で長生き、笑顔で100年！」の掛け声。会場全体が一体となり、人生100年時代を前向きに生きる決意を共有しました。



第70回予防医学事業推進全国大会（東京）での記念特別対談



【執筆者】
北村 邦夫
きたむら くにお
日本家族計画協会 会長

自治医科大学を1期生として卒業後、群馬県庁に在籍する傍ら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。日本思春期学会名誉会員、日本母性衛生学会名誉会員。2018年より現職。