

# Dr. 中路の健やか通信 (其の8)



健やか協力隊長 中路 重之

## 第8回 日本人の長寿

日本人、とくに女性は長生きです。

例えば、2015年の国勢調査で90歳の女性の人口は29万人でした。彼女たちが生まれた1925年の女性の出生数は106万人で、このうち乳児死亡数(15万人)を差し引いた91万人のなんと30%強が90歳を迎えた計算になります。

各都道府県の平均寿命を考えるためには、同時に日本人の長寿を分析する必要があります。

死亡統計からみれば、日本人は各年代、どの死因(脳卒中を除けば)の死亡率も世界で最も低い国と言えます。

日本人は比較的スリムです。低カロリー、低脂肪、高繊維の日本食が役立っています。日本食は、種類、調理法(なま、焼く、煮る、むす、いためる、ゆでるなど)ともに多彩で、栄養のバランスに富んでいます。

日本人にはアルコールを解毒する酵素の働きが弱い人が多く、それ故にアルコール摂取量が欧米人(ほとんどが酵素の働きが強い)より少ないことも、寿命にとってみれば幸いしています。

男性の喫煙率はさておき(それでも近年著しく低下)、女性の喫煙率は欧米先進国より低く、明らかに長寿に貢献しています。

日本の保健・保険・医療制度は世界的に見ても悪くありません。日本の医師数が欧米先進国より少ないにもかかわらず日本の医療レベルが高いことは周知の事実です。保健師さんの頑張りもあります。

近年悲惨な殺人事件が多く、格差社会が叫ばれていますが、外国と比べると顕著とは言えません。

このような要素を下支えしているのは、日本の高い経済力と穏やかで、平等を尊び、健康に関心を寄せる国民性だと思えます。それこそ総合力で勝ち得た世界一です。

さて、皆さん気が付きましたか? 日本人の長寿の理由の逆さが実は青森県の短命の理由なのです。飲酒、喫煙、肥満、食事……。

### 世界平均寿命ランキング(2016年) 世界保健機関による



順位	国名	男性の平均寿命(歳)	順位	国名	女性の平均寿命(歳)
1	スイス	81.2	1	日本	87.1
2	日本	81.1	2	フランス	85.7
3	オーストラリア	81.0	2	スペイン	85.7
4	カナダ	80.9	4	韓国	85.6
4	アイスランド	80.9	5	スイス	85.2
6	シンガポール	80.8	6	シンガポール	85.0
7	ノルウェー	80.6	7	イタリア	84.9
7	スウェーデン	80.6	8	オーストラリア	84.8
9	イタリア	80.5	9	カナダ	84.7
9	ニュージーランド	80.5	10	ルクセンブルク	84.6