

健康 + 健全 = 長寿 を考える



(財)和歌山社会経済研究所
理事・総括研究部長

木下 雅夫

日本は世界一の長寿国といわれている。確かに、平均寿命は、女性が86.44歳で世界一であり、男性も79.59歳で世界4位である。(厚生労働省 & WHO (世界保健機構)・2010年)これは、喜ばしいことといえるはずだが、最近はどうも手放しで喜べなくなってきた。

理由の一つには、医療費や年金支給などの社会保障に関する基本的なシステムが、国や地方の財政状況の悪化により厳しさを増していることが挙げられる。これらの社会システムの変化により、長寿者(高齢者)や障害を持つ人々の生活基盤が揺らいできていることが顕著になっているからだ。国民は、穏やかで達成感のある状態で喜ばしいはずである長寿を迎えることができるだろうか、不安が大きくなってきているのではないだろうか。

一般的に、普通に年齢を重ねるということは、生あるものは体の衰えが増すことであり、それに伴い生活のリズムも変化し、心の状態も変化することでもある。しかし、その変化を遅らせたり、よりよい循環に向かわせるべくわれわれは努力をしているのだ。いくつかある処方箋を間違えれば、予期せぬ事態が突然訪れる可能性もある。だからこそ、社会全体で穏やかな“エイジング”を送れるよう尽力しなければならないといえよう。

その意味で今考えなければならないのは、長寿者(高齢者)に対して、年齢を積み重ねてあらゆることを次世代へ繋いできたことへの“尊敬 = リスペクト”の念を示すことではないだろうか。年金や健康管理に関する社会システムの整備はもちろんだが、日常社会生活におけるさまざまな場面での“尊敬 = リスペクト”した気配りや言葉や行動がまず必要だ。当たり前のことかもしれないが改めてわれわれの心に銘じたい。

また、長寿を全うするには長寿者(高齢者)に対するさまざまな取り組み以外にも目を向けなければならないだろう。つまり、誕生から幼少・青年期を経て世代の中核期にいたるまでの

各年代層における健全性の確保と育成の重要性だ。これから向かおうとしている道は、すでに通ってきた道と、今、進んでいる道の先にある。手前の段階を充実させなければ明るい将来の道は照らすことはできないだろうし、その実現がなければ長寿の達成もおぼつかない。

理由の二つ目に、“こころのケア”の重要性が少しおさなりにされていると感じられることである。

昔から「心身ともに健康」という言葉がよく言われてきた。医学的にも、こころの状態が身体の病気や障害に深く関連しているとして、心身医学・心療内科、精神科といった診療分野や心理学などにおいて治療・研究がすすめられている。いわゆる「病気は“気”から」ということだ。以前からも、労働衛生の一環として“メンタルヘルス”という言葉も盛んに使われてきた。最近では、“癒し・ヒーリング”や“スピリチャル”といった言葉もメディアなどで取り上げられている。

しかし、こころの領域は不可視で内面的、抽象的である。また、価値観による意識の相違が顕著に現れることもあり、“こころのケア”に関する分野は、社会的認知度や評価の確立、国等による政策、事業規模、人材を含む社会資本投下等において、いわゆる身体分野とのバランスが十分取れているとは必ずしもいいがたいのではないだろうか。この点にも、十分理解を深める必要があるだろう。

真の健康とは、やはり、心身ともある一定の良い状態を保ってこそ得られる健全な状態と言い換えてもよく、その実現のためには、本人のみならず家族の健全性の確保も重要な要素となる。そのことで危惧される点を最後に触れておく。

それは、最近、非常に痛ましい事件・事故が相次いでいることである。特に、若い両親による育児放棄や児童虐待、未熟な家族意識による家庭崩壊や凶悪事件の発生の報道が過去に比べ

増加しているように感じる。核家族化による生活習慣や価値観の変化、さらには経済的な困窮による生活基盤の不安定さが、心身の健康と健全性を蝕んでこのような事件・事故に結びついているのではないだろうか。もしそうだとすれば、留意すべきことは、それらの原因が単に当事者である人たちの個人的な資質によるものなのか、社会的基盤としての社会システムの変貌の結果が及ぼす最低限度のやむをえない不可避的犠牲なのか、あるいは他に原因が存在するのか、ということの究明する必要があるのではないかという点である。もし、個人的資質の問題であるなら、最も身近な接点を持つ相談者の存在が必要であろうし、また、社会システム変貌の結果であるなら、そのシステムの及ぼす功罪を明らかにする必要があるだろう。さらには、それぞれの要因に対して有効的な対策を講じるための迅速な行動も不可欠だ。真の健康＝健全性の確保には、一個人としてのみならず、家族や組織、社会までも対象とした包括的な視点からのアプローチが必要かつ重要と考えるからである。

長寿社会の本来のあるべき形は、ただ単に高齢者が多いということではなく、社会全体を形成している各層が、それぞれ健全でお互いが心身とも健康で関連しあうことによって成立するものといえる。

真の意味での長寿社会・国家の形成に向け、まず、われわれ自身ができるところから始めていきたい。