

今月の主なニュース

第64回 神奈川県公衆衛生学会
これからの受動喫煙防止対策の進め方

神奈川学校保健研究会 12月例会
スマホ社会の子どもの現実
NPO法人子どもとメディア 常任理事 古野陽一

第5回 かながわ健康支援セミナー
ワーク・エンゲイジメント
組織を元気にする「攻め」のメンタルヘルス対策とは
北里大学 一般教育部 教授 島津明人



4面 3面 2面

健康寿命とAI

—ビッグデータから見えてくる健康長寿への道—

新年あけましておめでとございませう。年頭にあたり、今年も皆さまがいよいよ健康に過ごせることを祈念して、当協会の岡部英男健康創造室室長が、健康寿命の延伸について少しユニークな視点からまとめました。

昨年10月にNHKで放映された「AIに聞いてみた どうすんのよ!? ニッポン」で、健康寿命について取り上げられていた。これは、NHKが開発した人工頭脳「社会問題解決型AI（以下AI）」を活用して、日本人65歳以上・41万人の生活習慣データや約5、000万本の学術論文や四半世紀にわたるニュース原稿の

「向上心」と「社会参加」が元気に過ごすポイント

約250万本を学習させ、社会の課題を発見しつつ解決の糸口を探るといふ企画だった。

いわゆる「寿命（平均寿命）」は「0歳児が将来平均して何歳まで生きるかを示す値」であり、個人の健康状態は当然ながら反映されない。そして「健康寿命」は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生

活できる期間」とされている。したがって平均寿命と健康寿命の差が、他人による世話、すなわち介護が必要期間ということになる。最新の国の報告によると、2018年に、2016年の健康寿命が男性72・14歳、女性が74・79歳であった。同じ2016年の平均寿命は男性80・98歳、女性87・14歳であったので、健

を圧迫している医療費や介護費は減少させられ、国としては健康寿命を延伸することが喫緊の課題である。番組では、健康寿命延伸のためには「子どもと暮らすな、一人で暮らせ」「運動よりも食事よりも読書が大事」というAIの分析を紹介し、健康と関係あるキーワードは「笑う」とな

「向上心」と「社会参加」が元気に過ごすポイント

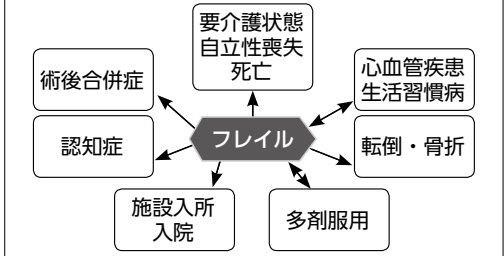
健康寿命と平均寿命の差は、男性が8・84年、女性が12・35年ということになる。この差は近年少しずつ減少する傾向にあるが、まだまだ長い。健康寿命を延伸することによって、男女とも人生最後の10年前後をいかに過ごすかを普段から考えることは大切なことである。そして健康寿命が延伸されることによって、財政

健康長寿には読書が大事

健康寿命の長寿県として山梨県と愛知県がある。山梨県は男性が1位で女性が3位。AIによると、山梨県は人口比率で全国1、図書館が多い。図書館が近くにないと、要介護の人が少ない。図書館に出かけ、本を探し、本を読む。本を読むことによって知識を増やしたり、思い出を増やしたり、再確認したりする。心が動く、体が動く、活動や活力が増え、向上心も上がる。その結果、認知症の発生が少なくなり、発症しても進行が遅くなる、という分析結果もわかってきた。

また、初等教育を充実させることも、生涯にわたって学ぶことの大切さを知り、向上心や奉仕する心が芽生える、という報告もある。

図1 フレイルの転帰



一人暮らしと健康長寿

さらに、子どもと暮らすな、一人で暮らせ」ということは、子どもと暮らすと、子どもやその家族に頼り切って、自分でもあまり考えないで生活することになり、思考力が下がる傾向がある。一方で、子どもやその家族と生活習慣が違ったり、気兼ねしたりしなければならず、心の負担になったりもすることがあるからだとはいえる。

一人暮らしは2015年では600万人だったが、2040年には900万人

ここで大切なことは、高齢者の虚弱（フレイル）対策である。健康から要介護までのあいだには、健康↓プレフレイル（前虚弱）↓フレイル（虚弱）↓要介護（身体機能障害）へと移行する。フレイルの特徴としては、①1年間で4〜5kgの体重減少 ②主観的疲労感 ③日常生活の活動量の低下 ④身体能力（歩行速

図2 高齢者の特性(例:虚弱(フレイル))

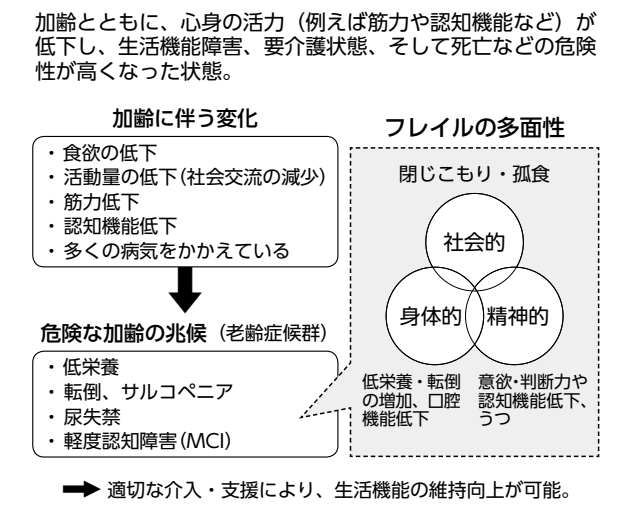
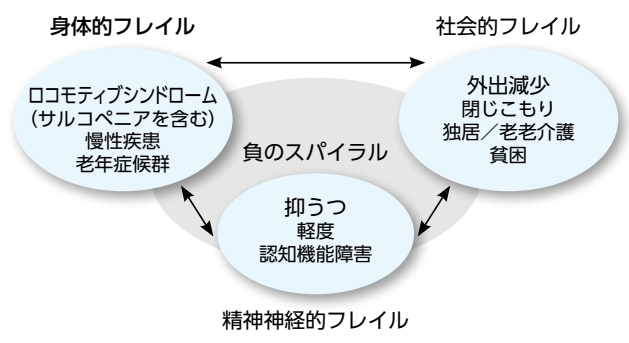


図3 サルコペニア、ロコモ、フレイルの関係



に達するという推計もある。そのなかで、いかに自分らしく生きるかを見出せるかが大事なことである。

ピンコロのために

では、人生の最晩年10年の生活は実際どうなのか。理想はピンピンコロリ（P.P.K.・ピンコロ）で、ネンネンコロリ（N.N.K.・ネンコロ）とならないためにはどうしたらいいか、3年きざみでAIが分析した。

最晩年の10年で、健康寿命を延伸するためのキーワードは何か。最初の1〜3年は「住んでいる地域」、次の4〜6年は「ころ」、最後の7〜10年は「からだ」となった。

ここで大切なことは、高齢者の虚弱（フレイル）対策である。健康から要介護までのあいだには、健康↓プレフレイル（前虚弱）↓フレイル（虚弱）↓要介護（身体機能障害）へと移行する。フレイルの特徴としては、①1年間で4〜5kgの体重減少 ②主観的疲労感 ③日常生活の活動量の低下 ④身体能力（歩行速

度の減弱 ⑤筋力(握力)の低下がある。このなかで、1〜2項目の該当でプレフレイル、3項目以上の該当でフレイルとなる。フレイルの転帰としては、要介護状態、自立性喪失そして死亡へとつながる(図1)。さらに虚弱関連として、加齢によるさまざまな臓器機能や予備力の低下から外的なストレスに対する脆弱性が進み、「身体」の脆弱、「こころ・認知」の脆弱、「社会的」な脆弱の3つの要因が起る。「身体」の脆弱は、身体的な虚弱でロコモティブシンドロームやサルコペニアなど。「こころ・認知」の脆弱は、メンタル・コグニティブ・フレイルで、うつや認知機能低下など。「社会的」の脆弱は、ソーシャル・フレイルで、閉じこもり、困窮、孤食などである(図2、3)。

これらのことから、65歳以上の人々が社会参加しやすい環境を醸成して、活発に働いたり、動けたりする社会をつくるように目指すことが、健康寿命の延伸には大事である。