

日本人の平均寿命は男性で約81歳、女性は約87歳です。

しかし、平均寿命には新生児乳幼児での死亡も含まれません。例えば、65歳男性の平均余命は約20年で、平均寿命を4歳も上回ります。今や男性の4人に1人、女性では2人に1人が90歳まで生きる時代になりました。2045年には女性の平均寿命は90歳を突破し、100歳の大台も視野に入ると予想されています。

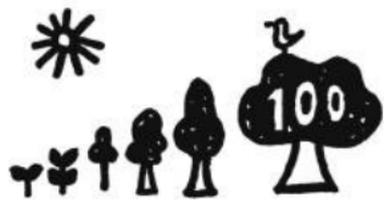
厚生労働省が17年9月に発表した調査結果では、100

歳以上の高齢者は全国で6万7824人に上り、20年間で約6・7倍になっています。

25年には13万3千人、35年には25万6千人、50年には53万2千人に上ると予測されてい

## がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

ると指摘しました。会議では、何歳になっても大学などで学び直しができる「リカレント教育」や柔軟な高齢者雇用の仕組みを提案しています。

ゆとりを持って人生100歳時代を生き抜くには、ある程度のお金も必要ですが、なんとといっても、100年もつ体が第一です。100年以上生きた人（百寿者）を対象と

です。80歳までに男性の4割強、女性でも3割が、がんに罹患（りかん）しますから、100歳以上で1割という割合は驚異的です。

別の調査研究によると、66歳以上の高齢者ではたんぱく質をたくさん取る人の方が、全体の死亡率もがん死亡率も低くなりました。実際、百寿者は肉や乳製品を含めてバランス良く食べています。摂取カロリーも70代並みですが、太らないのは身体活動が活発なためでしょう。

# 人生100年時代、身体活動が重要

ます。

政府も安倍晋三首相が議長となる「人生100年時代構想会議」を立ち上げました。

有識者で参加する英ロンドン・ビジネススクールのリンダ

・グラットン教授は07年生ま

れの現在10歳の子どもの50%が107歳まで生きるというデータを披露し、これまでの

「教育↓仕事↓引退」といった人生モデルが通用しなくな

した全国調査によると、太りすぎの人、やせすぎの人はほとんど見られず、糖尿病は6%にすぎませんでした。

302人中30人ががんが少なく、百寿者の大きな特徴

十分な栄養と身体活動によって筋肉と体形を維持し、仕事も柔軟にこなす高齢者が人生100年時代の理想像ではないかと思っています。

（東京大学病院准教授）