

## 人生100年時代の「健康と幸せ力」プログラム

健康的で幸せに年を重ねるヘルシーエイジングのために、家族や周囲の人ともっとつながろう

世界の人口高齢化に伴い、ドイツ・バイエル社はヘルシーエイジングの推進に取り組んでいます。医療の進展や革新的技術の提供により、平均寿命のみならず健康寿命の延伸が期待される「人生100年時代」において、加齢や避けられない病気と向き合いながら、できる限り健康的に幸せに歳を重ねることがますます重要になります。バイエル薬品では、「ヘルシーエイジング」を「健康的で幸せに歳を重ねること」と捉え、今年も人生100年時代の「健康と幸せ力」プログラムと題する活動を通して、自分らしいヘルシーエイジングのあり方を皆様と共に考えることを目的に、ヘルシーエイジングのための「健康と幸せ力」向上を目指しています。

### シニア世代では加齢や健康の不安について、 周囲とのコミュニケーションが不足

本プログラムの一環として、バイエル薬品が今年6月に65才以上のシニア世代を対象に行った調査<sup>1</sup>(以下、シニア世代調査)では、シニア世代の約69%が年を取ることに不安を感じていることが明らかになりました。また加齢や健康の不安について周囲とのコミュニケーションは十分に取られておらず、「子ども」と月1日以上話しているシニア世代の割合は20%でした。一方で、シニア世代は「健康的で幸せに年を重ねる」ヘルシーエイジングのために、家族や周囲の人との「精神的なつながり」や「話をすること」が重要であると考えていることが分かりました。

#### 加齢や健康の不安を「月1日以上」話す割合

①配偶者	47.5%
②友人	24.8%
③医師などの医療関係者	24.8%
④子ども	20.0%
⑤近所の人	14.4%

(n=1,648)

出典：2018年6月バイエル薬品株式会社「シニア世代の加齢と健康に関する意識調査」

### 「人生100年時代の生き方・老い方会議」を開催



2018年9月18日(火)、本プログラムの一環として東京都・日本橋の野村コンファレンスプラザ日本橋にて「人生100年時代の生き方・老い方会議」が開催され、シニア世代100名が参加しました。当日は、健康長寿の秘訣を明らかにすることを目的に高齢者や百寿者(100才以上の高齢者のこと)の研究に取り組まれている慶應義塾大学医学部百寿総合研究センター専任講師 新井康通先生や、シニア向けゲームアプリを開発し世界から注目を集める83才の現役デジタル・クリエイター 若宮正子さんから、ヘルシーエイジングにおいて必要な健康寿命延伸の秘訣や、人とのつながりやコミュニケーションの大切さについてお話をいただきました。

また講演後のパネルディスカッションでは、「自分らしいヘルシーエイジングとは」をテーマに、会場のシニア世代の参加者を交えてディスカッションされ、それぞれが理想とするヘルシーエイジングのあり方を考え、自分らしい人や社会との関わり方を通じて周囲とのコミュニケーションやつながりを増やすことへの意欲が会場からも示されました。

イベントの冒頭では、バイエル薬品が制作した短編動画『親子で話そう ヘルシーエイジング』が放映され、観客である参加者と同世代の親の生の声や子との会話に、会場の参加者が大きくうなづく場面も見られました。

#### 短編動画『親子で話そう ヘルシーエイジング』

この短編動画は、ヘルシーエイジングにおける周囲とのコミュニケーションの大切さについて考えていただくことを目的に制作されました。動画はこちらのQRコードまたはバイエル薬品公式youtubeチャンネル(<https://www.youtube.com/channel/UCplxNhFEEVxi9i9vgcAhhtw/>)よりご覧いただけます。

親子やご家族、  
周囲の方と  
ぜひご覧ください！





## 講演『百寿者に学ぶヘルシーエイジングの秘訣』

慶應義塾大学医学部百寿総合研究センター  
専任講師 新井 康道 先生

### 100歳以上の高齢者の人口は過去最多

厚生労働省が毎年「敬老の日」を前に発表する国内の100歳以上の高齢者は2018年9月14日時点で6万9785人。48年連続で過去最多を更新しています。「百寿者」の研究をしている新井先生は、講演の中で百寿者の特徴として「血管の若さ」を指摘しました。新井先生は「医学の世界では『人は血管とともに老いる』という有名な言葉がある。血管壁が厚くなる、あるいは硬くなって柔軟性が失われる動脈硬化で老化が始まり、さらに『プラーク』と呼ばれる肥厚性の病変が血管壁にできます。百寿者の血管を調べると、プラーク発生率が80歳と同程度であることが分かっています」と解説しました。

### 中高年時代から肥満、糖尿病の予防でヘルシーエイジングを実現

新井先生らの研究から「血管の若さ」の理由の一部がわかっています。その1つが百寿者では喫煙率が明らかに低いこと。新井先生は「喫煙習慣はプラークを作りやすく、動脈硬化のリスクにもなる」と強調しました。

しかし、百寿者も完全な無病息災ではありません。新井先生らが約300人の百寿者を調査した結果では、97%は何らかの病気を有していました。最も多かったのは高血圧、次いで骨粗鬆症(骨折)、白内障でしたが、注目すべきは糖尿病の有病率です。新井先生は「百寿者での糖尿病有病率は6%。70～80歳の高齢者での有病率が15～20%であることと比べると、非常に少ない」と説明しました。糖尿病もやはり動脈硬化を促進する原因として知られています。

また、糖尿病と密接に関連するのが肥満です。百寿者の40～60才時点での体格を調査した研究<sup>2</sup>結果では、百寿者では男女とも肥満もやせ過ぎの人も少ないことが分かりました。つまり中高年時代から喫煙を避け、肥満、糖尿病を予防し、その結果として動脈硬化を予防する生活習慣がヘルシーエイジングには重要であることがわかります。

### ライフステージに合った脳と体の健康維持

一方、新井先生は百寿者での追跡調査から長生きと関連があった要素として(1)ADL\*、(2)認知機能、(3)栄養状態、の3つを挙げました。ADLは日常生活動作をどれくらい自分でできるかを表す指標で、新井先生は「より自立している人、物忘れが少ない人、栄養状態の良い人が長生きするということで、医学的には認知症やフレイルの予防が重要」と説明しました。  
(\*ADL=activity of daily life、日常生活動作)



新井先生は、「フレイル」、つまり加齢による虚弱とは、(1)身体活動量の低下、(2)筋力低下、(3)動作の緩慢、(4)疲れやすさ、(5)予期しない体重減少(3カ月で5%の体重減少は要注意)の3つ以上が当てはまることと解説。これまでの研究からフレイルの人は、そうでない人と比べて、2～3年後に要介護となるリスクが5倍高いと言われていることから、筋力の低下等によるフレイルを防ぐ必要性を訴えました。

新井先生は東京都の85歳以上の高齢者での身体活動と寿命の関係を調査した結果から、1日30分以上の身体活動を行っている人では長寿の傾向があること、兵庫県・東京都で高齢者を対象に行っている調査から、読書、書道など頭を使う趣味活動を行っている人では認知機能が高いことなどを紹介。そのうえで「身体活動が多い人は別にジムに通っているわけではなく、友達に会いに行く、買い物に出かけるといった外交的な人が多い。また百寿者になると運動習慣がある人は少ない」と話しました。

つまり中高年から喫煙、肥満、糖尿病を予防、75歳以上ではさらに認知症・フレイルの予防に注意するなどライフステージに見合った運動、知的活動、生活習慣の心がけが長寿の秘訣となります。また、新井先生が最近注目されていると指摘するのが地域活動。「健康を個人の問題としてだけではなく、地域全体での健康づくりを進めることが、個人の健康・長寿につながる可能性があることも分かってきた」と話し、こうした地域活動もライフステージに合わせて取り入れていくことが重要だと話しました。

# 講演『人生100年時代を生き抜くつながり力』

デジタル・クリエイター  
若宮 正子 さん



## ヘルシーエイジングのための「つながり力」

銀行を定年退職後にパソコン操作やプログラミングを独学し、81歳でシニア向けiPhone用ゲームアプリ「hinadan」を開発したことで国連で講演も行ったデジタル・クリエイター若宮さんは、「人生100年時代を生きる力はつながる力」と語りました。

若宮さんはインターネット上でのシニア交流組織「メロウ倶楽部」の創設に参画し、現在も副会長を務めているほか、NPO法人ブロードバンドスクール協会理事として、シニア世代へのデジタル機器普及活動を行っています。その他にも表計算ソフトExcelを利用したExcelアートを大学生を含む一般の方に、プログラミングを小学校低学年向けに教えるなど世代を超えた活動を行っています。



若宮さんは「近所、趣味、ボランティア仲間などで友達を作れば自分の気持ちも豊かになり、少しでも世の中の役に立とうという気持ちが出てくる」と述べるとともに、従来からの血縁、地縁、職縁などのつながりに加え、「今はネット上でつながる『ネット縁』もある」と指摘。ネットを通じたコミュニケーションの活発化が現代のシニアライフでは必須になりつつあるとの考えを示しました。



## パネルディスカッション 「自分らしい ヘルシーエイジングとは？」

イベントの後半は会場でのリアルタイムアンケートを交えて、新井先生、若宮さん、バイエル薬品メディカルアフェアーズ本部部長の犬山里代の3名によるパネルディスカッションが行われました。

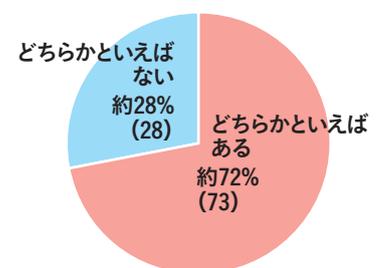
## 加齢や健康に伴う不安との向き合い方

まず、会場の参加者の皆さんに「加齢や健康に対する不安はありますか？」とお伺いしたところ、「どちらかといえばある」が72%、「どちらかといえばない」が28%となり、前述のシニア世代調査と同様の傾向が浮かび上がりました。また、同調査結果では、シニア世代の加齢に伴う不安の内容や、不安を感じる病気が明らかになりました。

これを受けて新井先生は「循環器の病気は加齢とともに増えていく病気の典型で、その意味では多くのシニアの方が正しい認識を持っていると考えられる」との感想を述べました。

同時に「循環器系の病気は急に来ると思われがちだが、何もない人におこらない。危険因子はわかっているので、それをきちんとコントロールすることで予防できる」と強調しました。

会場アンケート結果  
加齢や健康に対する不安はありますか？  
(有効回答数101/127)



シニア世代が加齢に伴い不安なこと	
①加齢により身体が衰えること	84.0%
②介護が必要な状態になること	81.4%
③日常生活において自立できなくなること	73.5%
④深刻な病気を患うこと	64.8%

(n=1,614)  
出典：2018年6月バイエル薬品株式会社「シニア世代の加齢と健康に関する意識調査」

シニア世代が不安を感じる病気	
①循環器系の病気 (心筋梗塞、狭心症、高血圧など)	53.6%
②脳の病気 (脳卒中、認知症など)	52.9%
③がん	50.5%
④目の病気	49.9%

(n=1,648)  
出典：2018年6月バイエル薬品株式会社「シニア世代の加齢と健康に関する意識調査」

## 医療者とのコミュニケーションで自分に合った健康情報を

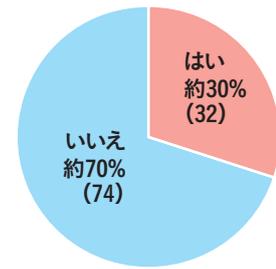
続いて、「加齢や健康の不安についてご家族や周囲の人と十分お話しできていますか?」との質問には、会場の答えは「はい」が30%のみと、シニア世代調査とほぼ同様の結果が得られました。なおシニア世代調査で、加齢や健康に関する不安を本当は相談したいと思っている相手は、「子ども」と「医療関係者」でした。

バイエル薬品の犬山からは、シニア世代調査結果より、加齢や健康に関する不安について話すことの効果に加え、現在病気を抱えている方が、同様の不安に関して話すことの効果が紹介されました。医師でもある犬山は、「病気を抱える方が不安について話すことで、病気や治療に対する理解が深まるだけでなく、病気に対する不安が和らぎ、病気に向き合う意欲を持つことが出来る。病気になったときこそ、周囲の人とのコミュニケーションを大切にしてほしい」と述べました。

加齢や健康の不安を話すことの効果	
①健康に関する知識や理解が深まった	41.9%
②加齢と前向きに向き合う意欲が沸いた	38.3%
③加齢や健康に関する不安が和らいだ	38.1%
(n=1,475)	
<small>出典：2018年6月バイエル薬品株式会社「シニア世代の加齢と健康に関する意識調査」</small>	

現在病気を抱えている方が加齢や病気の不安を話すことの効果	
①病気や治療に関する知識や理解が深まった	46.6%
②病気に対する不安がやわらいだ	44.6%
③病気と向き合う意欲が沸いた	40.5%
(n=945)	
<small>出典：2018年6月バイエル薬品株式会社「シニア世代の加齢と健康に関する意識調査」</small>	

会場アンケート結果  
加齢や健康の不安を、ご家族や周囲の人と十分話せていますか?  
(有効回答数106/127)



新井先生は「高齢者の病気に関する研究も進歩しているが、反面、今は情報が溢れすぎている。各々のライフステージや状態によって、健康や病気の予防、医療に関して必要となる情報は異なってくるので、どの情報がご本人に合っているかという視点で診てくれる主治医や薬剤師などの専門家に気軽に相談してほしい。そのような相談を受けることは実は医療従事者にとっても非常にうれしいこと」と提案しました。

## たとえ病気になったとしても、生きがいを持って人生を楽しむ

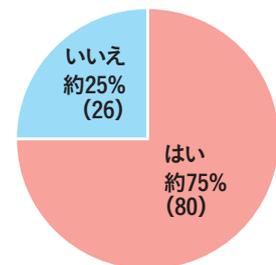
一方、「『生きがい』をお持ちですか?」との質問には、参加者の75%の方が、「はい」と答えました。若宮さんは「これほど多くの方が前向きに生きていることはうれしい。病気があっても自分の生きがいを通じて家族、社会に少しでも役に立って、他のシニアの方々と引っ張って行ってほしい」と語りました。

また、新井先生は「健康は生きがいのために重要な価値。一方で百寿者の97%が何らかの病気をお持ちであるように、加齢と病気は無縁ではない。いつまでも病気もせず健康というのは難しいが、今後シニアの方々が迎える老後環境は良い意味で進化していく。ヒトの体も脳ももともとは活動するためにあるので、できる範囲で周囲とのコミュニケーションや社会活動をしてほしい」と語りました。

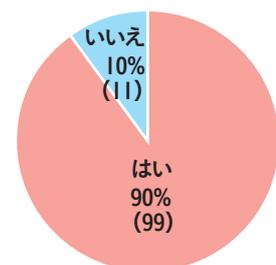
そして会場に向けた最後の質問「自分らしいヘルシーエイジングのために、家族や周囲の人ともしっかり話そう、つながろうと思いませんか?」には、参加者の90%が「はい」と答えました。新井先生は「高齢になればなるほど横のつながりを作るのは難しくなる。その意味ではシニアの方々が世代を超えた縦のつながりを作ってコミュニケーションを活発化させることで社会もより活性化すると締めくくりました。

1 2018年6月バイエル薬品株式会社「シニア世代の加齢と健康に関する意識調査」  
2 太田富貴雄ほか、100歳老人の栄養学的研究(ゼントロジー公開講座第1回1973)

会場アンケート結果  
「生きがい」をお持ちですか?  
(有効回答数106/127)



会場アンケート結果  
自分らしいヘルシーエイジングのために、家族や周囲の人ともしっかり話そう、つながろうと思いませんか? (有効回答数110/127)



バイエル ホールディング株式会社  
広報本部 医療用医薬品部門広報  
〒530-0001 大阪市北区梅田2-4-9