

書 評

辻 一郎 著

健康寿命

辻 哲也（慶應義塾大学医学部リハビリテーション医学教室）

寿命の科学にたずさわる気鋭の研究者である著者が、丹念なフィールドワークと数多くのデータをもとに、公衆衛生学の最先端の内容を分かりやすい言葉で書き下ろした一般向けの書である。著者は東北大学医学部を卒業後、リハビリテーション医学に従事、専門医取得後、公衆衛生学に転身、米国ジョンス・ホプキンス大学公衆衛生学教室留学を経て、現職である東北大学医学部公衆衛生学助教授となった。

今までの平均寿命は「あと何年生きられるか？」という生存の量のみに焦点を当てた指標であった。題名の健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間、つまり「あと何年、自立して健康に暮らせるか？」を測定するもので、生活と健康の質を考慮した新しい指標である。健康寿命は、活動的平均余命と痴呆のない平均余命に分けられる。前者は食事、更衣、排泄、入浴などの日常生活動作（ADL）を自立して行える生存期間、後者は痴呆のない生存期間を測定するものである。

本書は、第1章 寿命の科学、第2章 健康寿命とは何か、第3章 身体機能面の健康寿命、第4章 精神機能面の健康寿命、第5章 健全な加齢をめざして、第6章 もし障害が生じてしまったらどうするか からなる。第1章では、平均寿命を平易に解説、第2章では健康寿命の概念を説明、第3章では

活動的平均余命の測定方法、筆者らの仙台市におけるフィールド調査の結果を国際比較も交えて解説している。日本の高齢者は、欧米の高齢者に比べて、元気なうちは健康だが、身体の機能に障害が生じてしまうとそこからの回復は少なく、死亡率が高くなるという。その原因を考察し対応策を詳細に述べている。さらに、活動的平均余命の年次推移についても分析している。第4章では痴呆のない平均余命の測定方法を説明、日本人は痴呆を抱えて暮らす期間が諸外国より長くなっているが、この原因は日本の高齢者では脳血管性痴呆が多いため痴呆の発生率が高いからであるという。第5章では過去10年間の欧米での健全な加齢を促進させる要因についての多くの研究成果をわかりやすく解説、第6章では病気や老化のために心身の機能に障害を生じた場合の障害とのつきあい方を平易に説明している。

参考文献が多数引用されており、内容の正確さが期され、また、さらに詳しく調べる場合の手助けとなる。実際に著者が仙台で行った高齢者の健康と生活の実態調査を中心に、リハビリテーション医療の経験を交えて、幅広く解説しており、高齢化社会の現代にまさに即した内容で、高齢者の保健、医療、福祉、介護の第一線で活躍する方々や一般の方々も含め、お勧めできる一冊である。

（四六判 228頁 本体1,400円＋税 1998 麦秋社刊）