

気をつけるのは遺伝、食事、運動だけではない…

学歴・収入も密接に関係する「健康寿命」

新型コロナウイルス感染症のパンデミック（世界的流行）で多くの人が亡くなり、世界各国で平均寿命が短くなりました。日本も例外ではなく、2021年と22年に連続して平均寿命が前年に比べ短くなりました。

人間の寿命に関して平均寿命と健康寿命というのがあります。平均寿命とは、その年に生まれた赤ちゃんが平均何歳まで生きられるか推定したもの（平均余命）で、22年の日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳でした。

一方、健康寿命とは日常生活が制限されることなく健康に生活できる期間です。平均寿命と健康寿命の差は、寝たきりなど日常生活が制限された不健康な期間です。現在男性で約9年、女性で12年ほどの差があります。幸い、この差は2010年以降男女ともに徐々に縮小傾向です。

だれもが健康で長生きしたいと願います。寿命は何に影響され、人間は何歳まで生きられるのでしょうか？ 一昨年、100歳を超える日本人が9万人を超えました。しかし、110歳を超える人はまれで、記録が判明している世界で最も長生きした人は122歳です。120歳ぐらゐが人間の寿命の限界という人もいます。しかし、人間が何歳まで生きられるか、まだ科学的には分かっていません。

人間の寿命を左右する要因はいくつかあります。一つは遺伝です。長寿の家系があり、老化を遅らせ長寿に関連する遺伝子も見つかっています。逆に、老化を早め、寿命を短くする遺伝子変異もあります。

ただ、寿命に関しては、がんや糖尿病のような生活習慣病と同じく、遺伝よりも食事や運動などの生活習慣の影響が大きいです。さらに人間の寿命には、教育水準やその人の性格、収入などの経済状態やメンタルストレスなども関係することが分かっています。

■ 精神的ストレスも健康の敵

最近の研究で、高学歴の人ほど長生きしているという報告がありました。幸い、日本人の学歴による健康格差は1.2~1.5倍で、欧米の2倍前後に比べ小さいようです。この差を生み出したのは、脳卒中や心臓病、がんへの罹患（りかん）の差でした。

むろん、学歴の違いがこれらの病気を起こすわけではありません。高学歴の人は、たばこを吸う人が少なく、塩辛いものを取らないなど教育歴や職業によって健康意識や生活習慣が違っているためだと考えられます。

実際、喫煙と高血圧は寿命と健康の損失に大いに関係しています。喫煙は肺がんや胃がんなど多くのがんの発生に関与し、塩分の取り過ぎは高血圧を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。

経済格差も健康格差に影響します。格差の激しいアメリカの研究では、貧困層は、最も裕福な人々に比べ平均寿命が15年以上短いそうです。

最近の研究によると、生活習慣や社会心理学的ストレスが悪化すると、その影響は血液にも表れます。炎症反応や血糖が上がり、免疫力は低下し、がんや脳卒中など生活習慣病や認知症を発症しやすくなるようです。

健康長寿に向けての提言では、学歴や地位、収入にかかわらず、禁煙と節酒に努め、塩分は少なく野菜や果物が多い食事を取り、できるだけ運動をして適正な体重と血糖を保つように勧めています。また、まわりの人や社会と良い関係を保ちストレスをためないことも重要です。