

100年前の日本人の平均寿命は40歳代？

現在、平均寿命世界トップクラスの長寿大国・日本ですが、今から100年前の大正時代、1920年代、欧米の平均寿命が50歳代であったころ、日本人の平均寿命は40歳代であった。戦前の日本は結核、肺炎などの感染症が蔓延し、乳幼児死亡率が高く、若者が多く命を落としていて平均寿命を下げていた(世界の60位程度の国だった)
昔から日本の平均寿命が高かったのではない！
平均寿命が世界トップクラスになってきたのは1975年以降

明治・大正時代

日本人の平均寿命は44才

欧米の平均寿命が50歳代の頃、日本人の平均寿命は40歳台であった
感染症による乳児死亡率、若者の死亡者が多かったことが平均寿命を下げていた。

1947(昭和22)年(戦後)

50歳を超える

戦後の食生活質的転換と医療技術の向上で乳児死亡率が急減、平均寿命は50歳台になる

かつて「人生50年」だったことは有名ですが、実際に平均寿命が50歳を超えるようになったのは第二次世界大戦後の1950年前後以降であることがわかっています。

昭和でも太平洋戦争中の1941～1945年における日本人の平均寿命は31歳であり、明治・大正時代よりも低かったようです。

1975(昭和50)年

70歳代

江戸時代の平均寿命は32才～44歳位であったが、長生きする人は長生きしていた。
北斎88歳 島津義弘85才、毛利元就74才、徳川家康73才

健康と長寿は世界共通の願い！

1978年7月1日に厚生省は日本の平均寿命世界一を公言した。

(男72、7歳、女78才)

2018(平成30)年、日本人の平均寿命は、男性81.25歳、女性87.32歳

2020(令和2)年 80歳代を超える長寿大国に

WHOが発表した「世界保健統計2017」によると2016年の男女合わせた日本人の平均寿命は83.7歳で、世界一を維持しました。

1990年から2015年のわずか15年の間に平均寿命は男女とも5歳以上伸びています。これは、1年間の間に約0.3歳程度ずつ伸びていることを示唆しています。戦後の1950年に比べ30年も伸びている。

WHOの健康寿命

2000年にWHO(世界保健機関)が初めて、「健康寿命」を提唱しました。
WHOのいう健康寿命とは、「平均寿命から”日常的・継続的な医療・介護に依存して生きる期間”を除いた期間」のことです。
「日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間」とも表現されています。

長寿大国 日本の秘密

食生活の質的転換(和食+洋食) バランスの取れた栄養

和食は発酵食品が多い

+医療技術の向上(乳児死亡率の低下)

+医療制度(国民皆健康保険・年一回の健康診断)

+生活習慣(入浴習慣や四季の変化対応・・・)

+医療意識の向上(コミュニケーションの向上)が重なり、現在に至る

2016年5月、世界保健機関(WHO)が世界保健統計2016を発表しました。世界の2015年のデータを使った男女平均の国別健康寿命が載っています。それによると、健康寿命世界1位は日本で74.9歳でした。シンガポールが2位で73.9歳、韓国が3位で73.2歳でした。

健康増進のために改善が必要なトップ5項目は、

(1)高血圧、(2)喫煙、(3)高血糖、(4)BMI(体格指数)、(5)アルコール