

「寝たきり老人大国」の日本

日本は世界で、長寿高齢社会として知られている。65歳以上の高齢者は2020年に3617万人(総人口の28.7%)。イタリア23.3%、ポルトガル22.8%、フィンランド22.6%、2065年を推測すると韓国42.1%、日本38.4%、イタリー36.1%、ドイツ30.6%、中国30.0%のデータもある。平均寿命は、戦後、一貫して伸びています。2020年の統計での日本の平均寿命は男性・81.64歳、女性・87.74歳(厚生労働省『簡易生命表』より)。過去最高更新、女性は世界1位、男性は世界2位(1位はスイス81.9歳)100歳以上の高齢者は2020年、8万人を超える。2025年、老人の5人に1人が認知症の時代が来るという・・・。

世界に誇る国民皆健康保険制度が1960年代から、2000年に介護保険制度がはじまり、いづれも長寿高齢化社会を支えています。

いくつになっても元気で自立した長寿高齢者が多くなるのが理想ですが、現実の日本は残念ながら「寝たきり老人大国」なのです。「寝たきり」とは寝る・食べる・排泄することまで、一切の生活を同じベッド上に横たわったまま生活を強いられる状態をいいます。寝たきり老人比率は北欧スエーデンの10倍、アメリカの5倍、英国の3倍にもなっています。

寝たきり老人が多い理由は、日本の誇る国民皆健康保険や介護保険と言ったような社会保障制度が他国より充実していることが裏目に出ているのです。

例えば、90歳の元気で、自立していた人が、風邪をひき拗らせ肺炎になり医者にかかると、即入院・安静・・・ということになります。諸外国では社会保障制度が充実していないので入院なんてすると個人の負担額が高額で、重篤な病気以外は入院ではなく在宅療養が一般的。

諸外国の入院日数は約10日。日本は約30日と長い。2000年頃は40日だった。入院日数が長くなると寝たきり老人が多くなる。入院しても病院内を歩く！意識して歩く！

日本で、一端入院すると安静状態を要求されます。一週間～2週間、長期にわたって安静状態を継続すると、一人で歩けなくなる！一端、歩けなくなった人がリハビリで歩けるようになるのは大変なのです。

おばあちゃんが風邪をこじらせ肺炎になり、退院してきたら寝たきり老人になってしまった・・・という話をよく聞きますが、このケースが非常に多いのです。

2000年の介護保険制度が施行されて以降、介護付き老人ホームに多くの民間業者が参入、そこでは過剰なケアが行われ、本人の持つ残存能力が少しずつ失われ、筋力が弱り、車いす生活・・・気づかぬうちに寝たきり状態になっていく高齢者が多いのです。一見楽そうに見える、車いすを使うと、足腰は極端に弱り、自力で歩けなくなります。

人間の足腰・脳は使わないと退化するように出来ています。ケアのし過ぎは、本人の筋力や根気をそぎ、寝たきり生活に進ませてしまいます。寝たきり老人を少なくするには、本人の自覚とケアする人の配慮の双方が欠かせません。

長寿国として有名な日本では、平均寿命に対して健康寿命は男性で約9年、女性で約12年も短いと言われています(『健康日本21(第二次)』の推進に関する参考資料より)。

つまり、長生きしているとはいえ、あくまでも平均ですが、最後の約10年間は寝たきりや認知症など健康問題を抱えて生きているということになります。

65歳以上の要介護者数は増加、特に75歳以上で割合が高い。

重度の介護を要する要介護4、5の人は約130万人。寝たきり老人は世界一と言われ、特異な状況です。

要介護の原因

- 認知症 18.7%
- 脳卒中15.1%
- 高齢による衰弱 13.8%
- 骨折・転倒 12.5%

残念ながら日本は「寝たきり老人大国」の汚名を着せられている。

寝たきり老人は1993年の90万人から、2000年には120万人に増加したとみられる。老齢人口の急速な増加に伴って、この数は2010年に170万人、2025年に230万人に達すると予想されている。

寝たきり防止策

ボケない脳・動ける足腰を確保することです！！

「きょういく」 今日、行くところがある
「きょうよう」 今日、やる用事がある
が老後の決め手

- 1 生きがい・夢、趣味を持ち
- 2 バランスのとれた三食と歩きの習慣化
- 3 十分な睡眠
- 4 日々の規則正しい生活習慣・学び
- 5 人との会話・交わり・チョイ働き
- 6 定期的な健康診断