

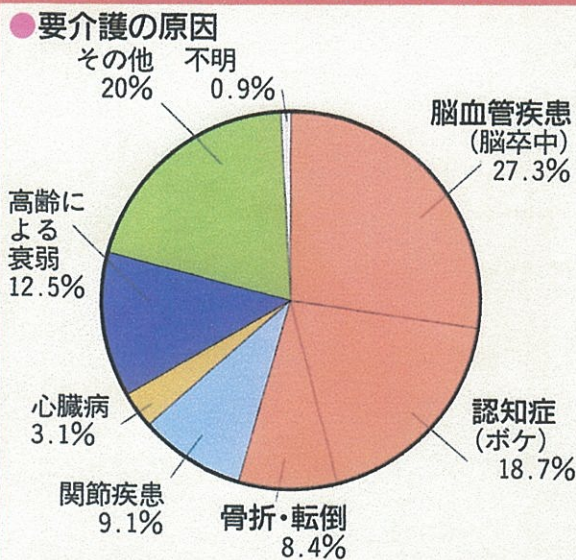
# 世界一長寿の実は寝たきり

## 大国でその最大原因の高血圧対策が急務

NPO法人寝たきり半分推進協議会理事 長野市大岡診療所所長

うちほ 内場 廉

### 寝たきりになる主な原因



厚生労働省の2007(平成19)年『国民生活基礎調査』によれば、上の図のとおり、要介護の原因は脳卒中27.3%、認知症18.7%、骨折・転倒8.4%で、これらが全体の約55%を占めている。こうした要介護者のうち、特に症状の重い人(要介護4・5)の90%以上が、ほぼ寝たきりの状態になっている。

日本が世界一の長寿国と呼ばれるようになったのは、20年くらい前のことです。WHO(世界保健機構)が2009(平成21)年に発表した統計によると、2007(平成19)年の日本女性の平均寿命は86歳。これは、世界103カ国・地域中でトップです。男女合わせた平均寿命も83歳となり、こちらも世界一となっています。

しかし、長寿国であることを喜んでばかりもいられません。その一方で、「寝たきり」の人が非常に多い」という問題を抱えているからです。日本では寝たきりが問題視されるようになったのは、今から40年くらい前のこと。当時は介護を専門に行う人や施設が少なく、家で一日じゅう寝たままの状態の人がおおいいたのです。

こうした状況を受けて、厚生労働省でも1989(平成元)年に寝たきりに関する調査を行っています。それによると、病院や施設などのベッドで一日じゅう過ごす人の数は、スウェーデンが4%なのに対して、日本では48%。福祉が充実し「寝たきり」という状態を明確に定義するのは難しいのですが、「一日じゅうベッドで過ごし、排泄・食事・着替えに介助(手助け)を要する」場合を指すようです。これは、介護保険の基準でいえば要介護4と5に該当するでしょう。

では、北欧の国と比べて、なぜ日本には寝たきりの人が多いのでしょうか。

一番の理由は、国民性の違いです。北欧の人は「個人の自立」を重視し、年を取って

●内場廉先生が診療されている長野市大岡診療所は、〒387-0254 長野県長野市大岡2-54-1 ①026(026)231-10です。

また日本では、寝たきりの人の数が、1993(平成5)年は約90万人でしたが、2000(平成12)年には約120万人に増加。今後さらに高齢化社会が進むと、2025(平成37)年には約230万人に達するとも推測されています。

今や日本は、「寝たきり大国」といっても過言ではないのです。

北欧で寝たきりが少ない理由