

高齢者の健康増進と QOLの向上にむけて (1)

平成15年6月19日

北海道大学大学院医学研究科
予防医学講座 老年保健医学分野
玉城 英彦

講義の概略

- ◆ 健康とQOLの概念
- ◆ ライフステージの捉え方
- ◆ 平均寿命の男女差の意味
- ◆ 文明の成熟度
- ◆ 高齢者の健康と関連要因
- ◆ 年齢による差別

健康とは？

身体、精神、および社会的に
完全によい(安寧な)状態
であることを意味し、
単に病気でないとか、
虚弱でないということではない。
(WHOの定義)

QOLとは？

個人が生活する文化や
価値観の中で、

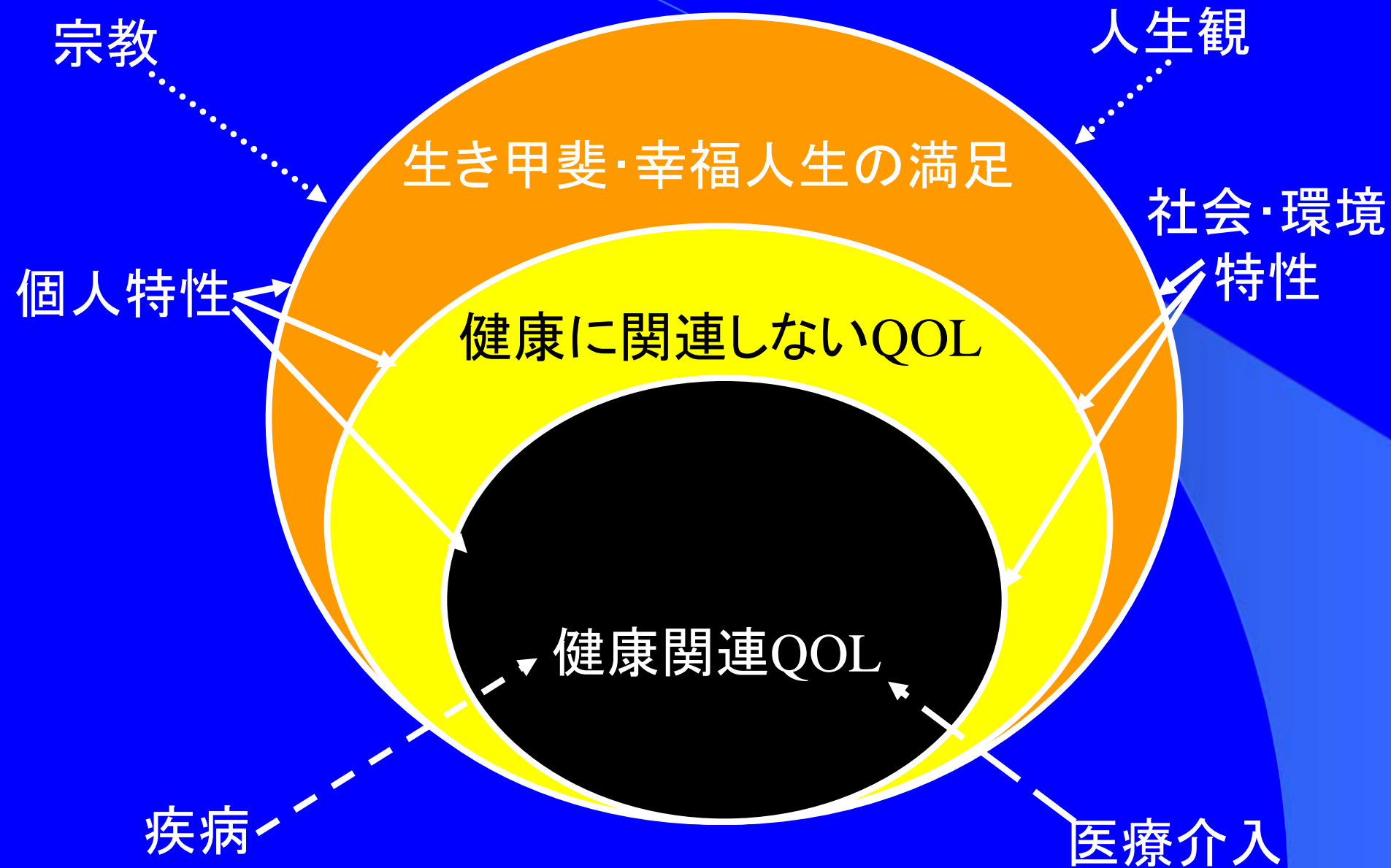
目標や期待、基準

および関心にかかわる

自分自身の人生の状況

についての認識 (WHOの定義)

健康関連QOLの概念図



疾患と病氣

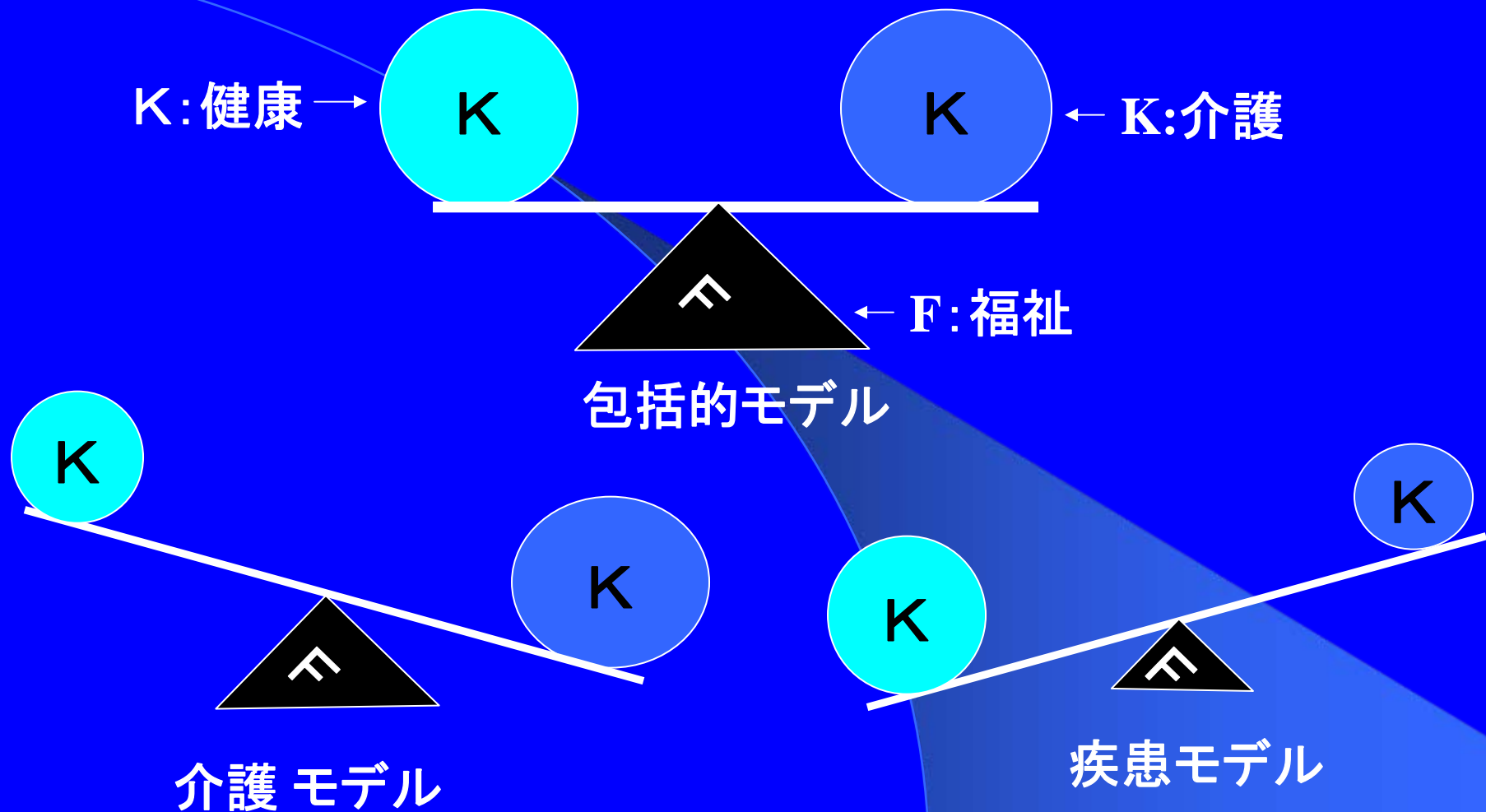
疾患 (Disease) → 治療 (Cure)

病氣 (Illness) → ケア (Care)

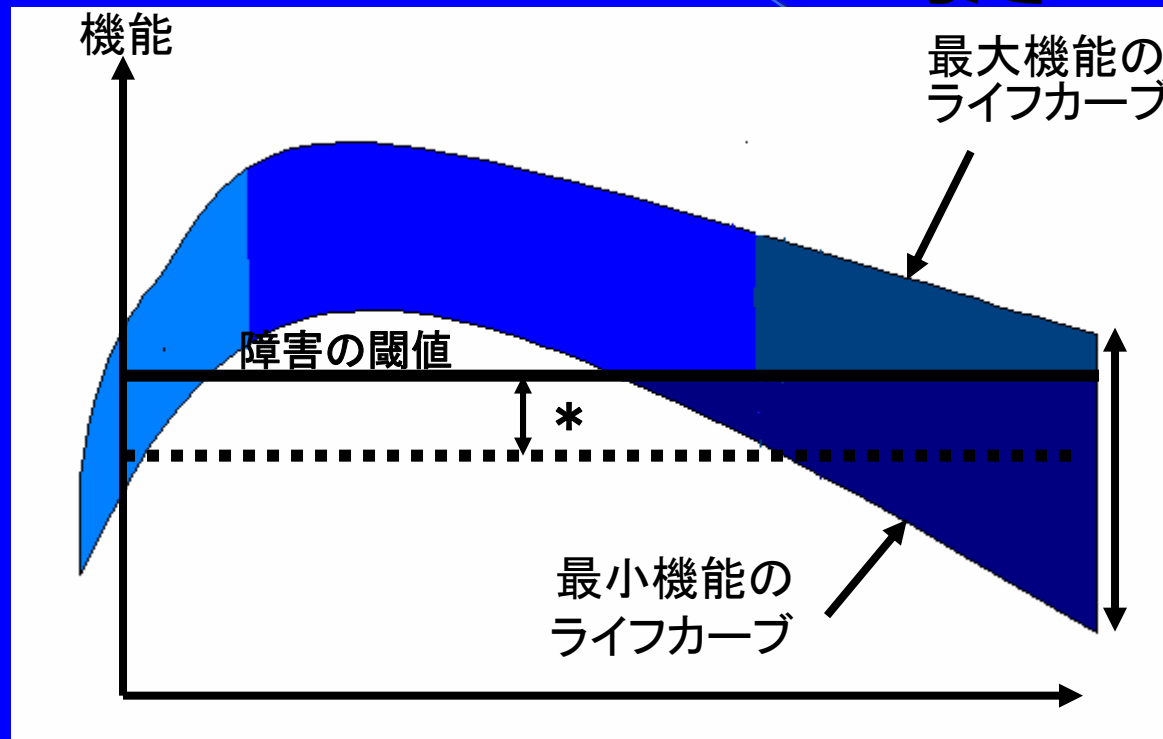
健康寿命

豊齢社会への道

- K F K に対する包括的理解 -



機能を最大に維持するための ライフステージの捉え方

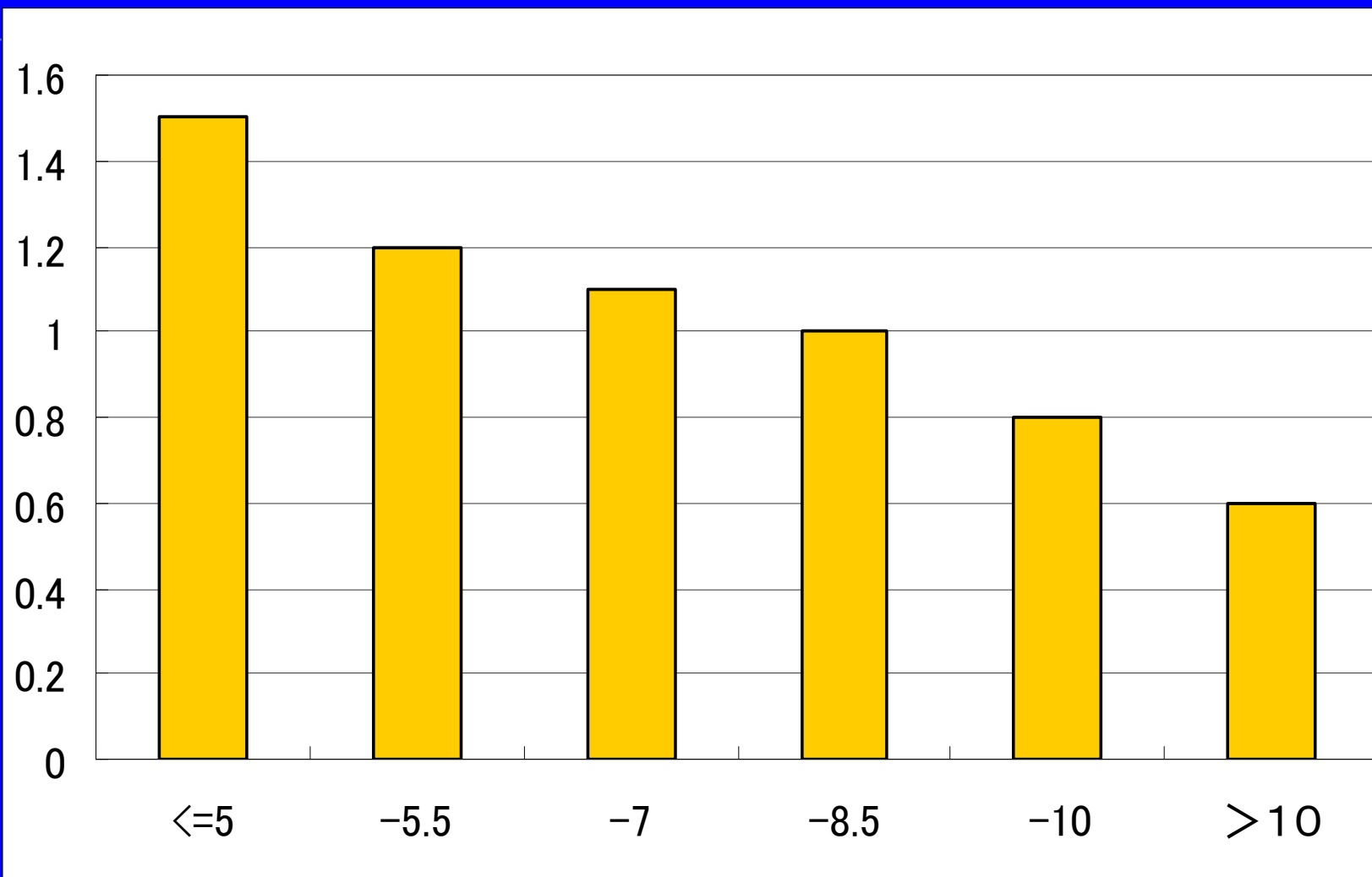


- 最大の機能能力を確立するための幼児期における介入
- 減退を遅延することを目的とした成人における介入
- 障害閾値以上の高齢者に対してはこれまでの介入の継続
- 障害閾値以下の高齢者に対してはQOLを向上するための介入を実施

* 外部環境の変化によって
障害閾値が上下する。

出生体重別CVD相対危険度

年齢調整相対危険度



[出典: Barker DJP, 1998]

出生時体重 (ポンド)

ライフステージの疫学 ～事例～

胎児環境の重要性

- ◆ 妊娠中の母親の喫煙と子供の肥満
- ◆ 出生体重が大きいほど、初経年齢が遅い

幼児期の社会経済的影響

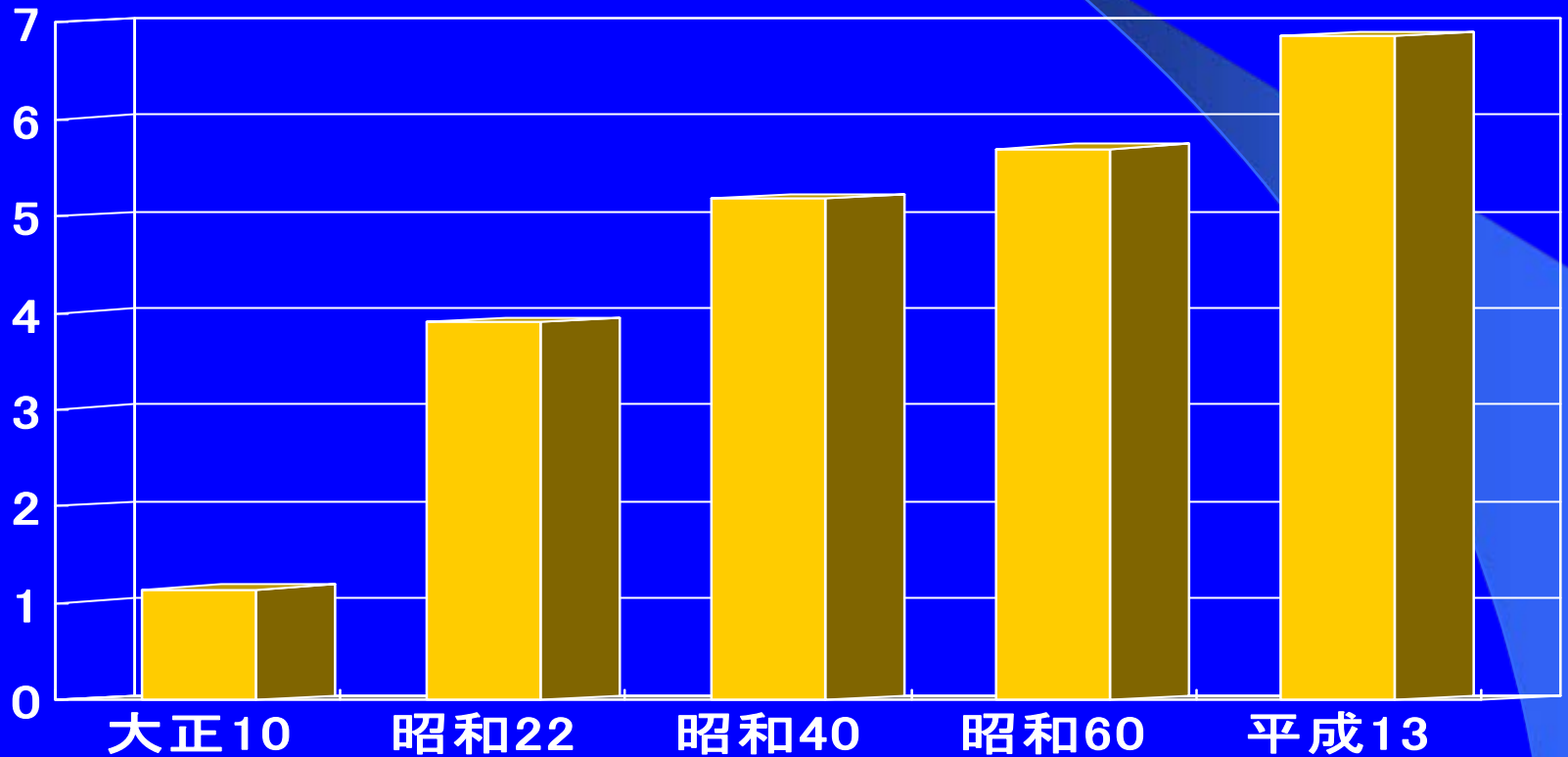
- ◆ 成人の精神保健（鬱等）

平均余命はいくつの年齢 でも伸びている

平均余命	全国	沖縄	北海道
0歳男	76.70	77.22	76.56
女	83.22	85.08	83.41
65歳男	16.74	17.97	16.81
女	21.23	23.40	21.52

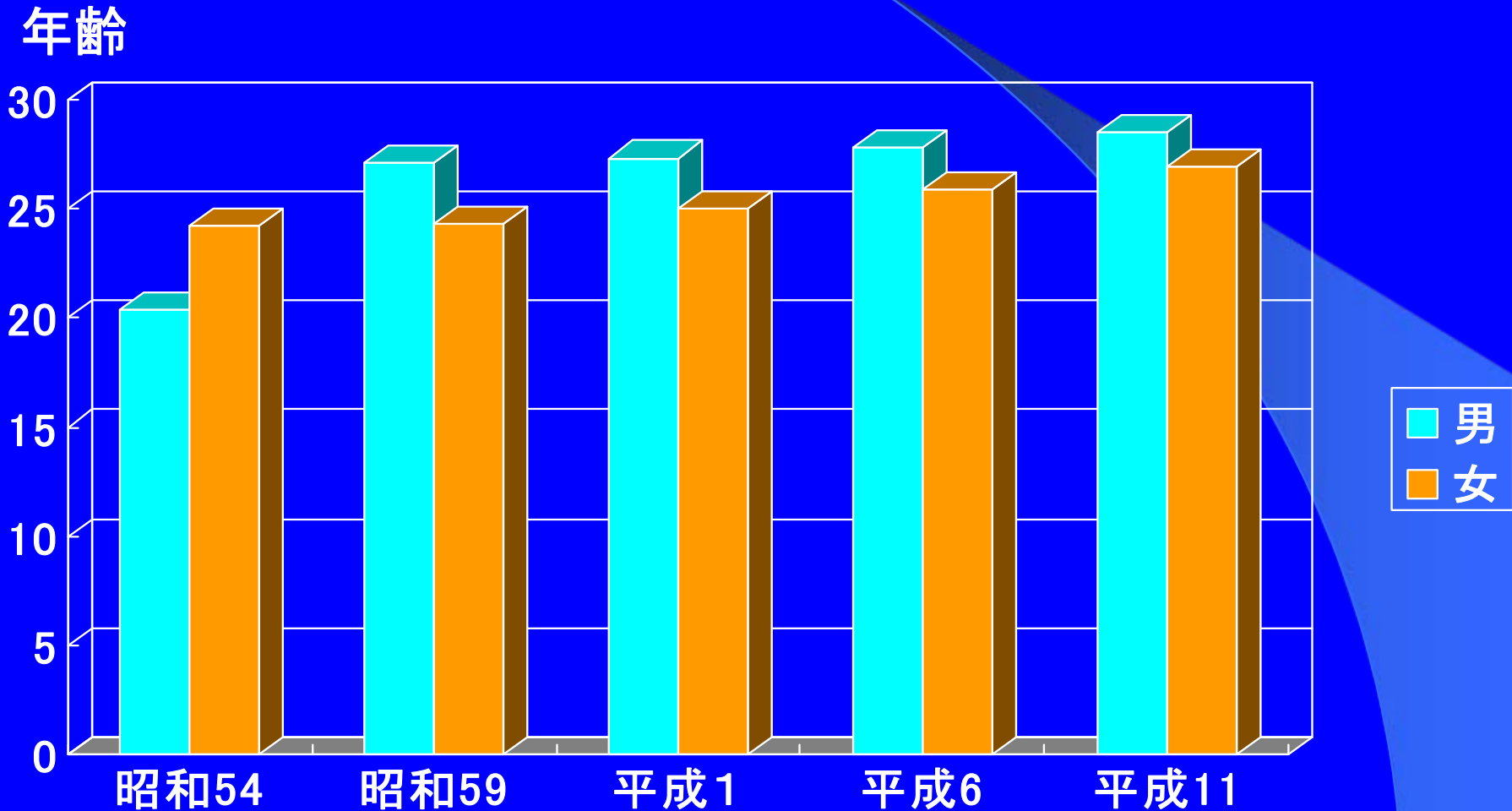
平均寿命の男女差

年(歳)



年次

平均初婚年齢の推移



結婚年齢の高齢化の原因

大学生

- 若いうちに趣味・娯楽を楽しみたい
- 若いうちに仕事に打ち込みたい
- 女性に経済力がついた

親

- ◆ 女性に経済力がついた
- ◆ 若いうちに仕事に打ち込みたい
- ◆ 単身生活が便利になった
- ◆ 独身でいることについての社会の目が変わった

《続き》