

# 高齢者の健康増進と QOLの向上にむけて (3)

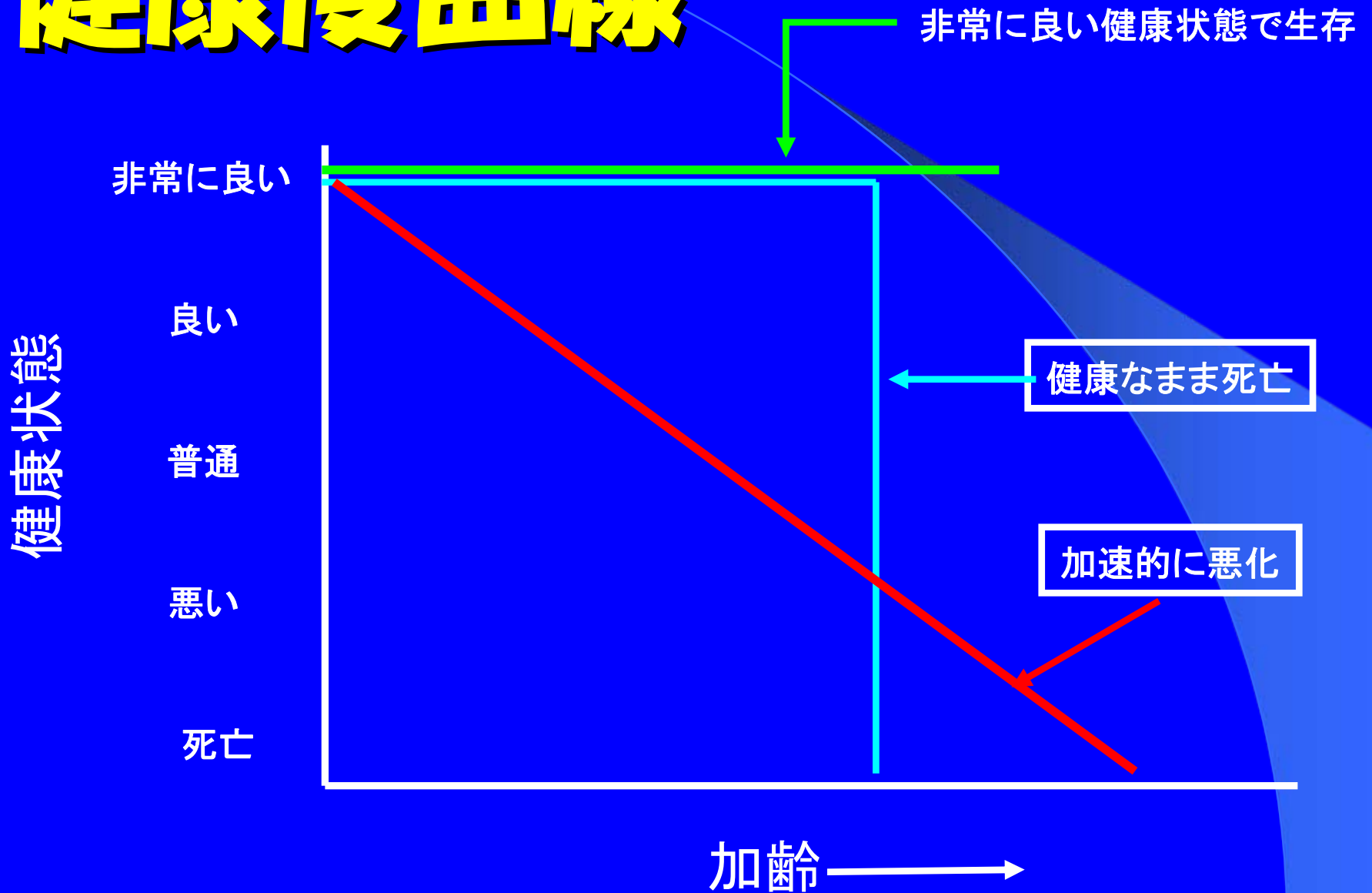
平成15年6月19日

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

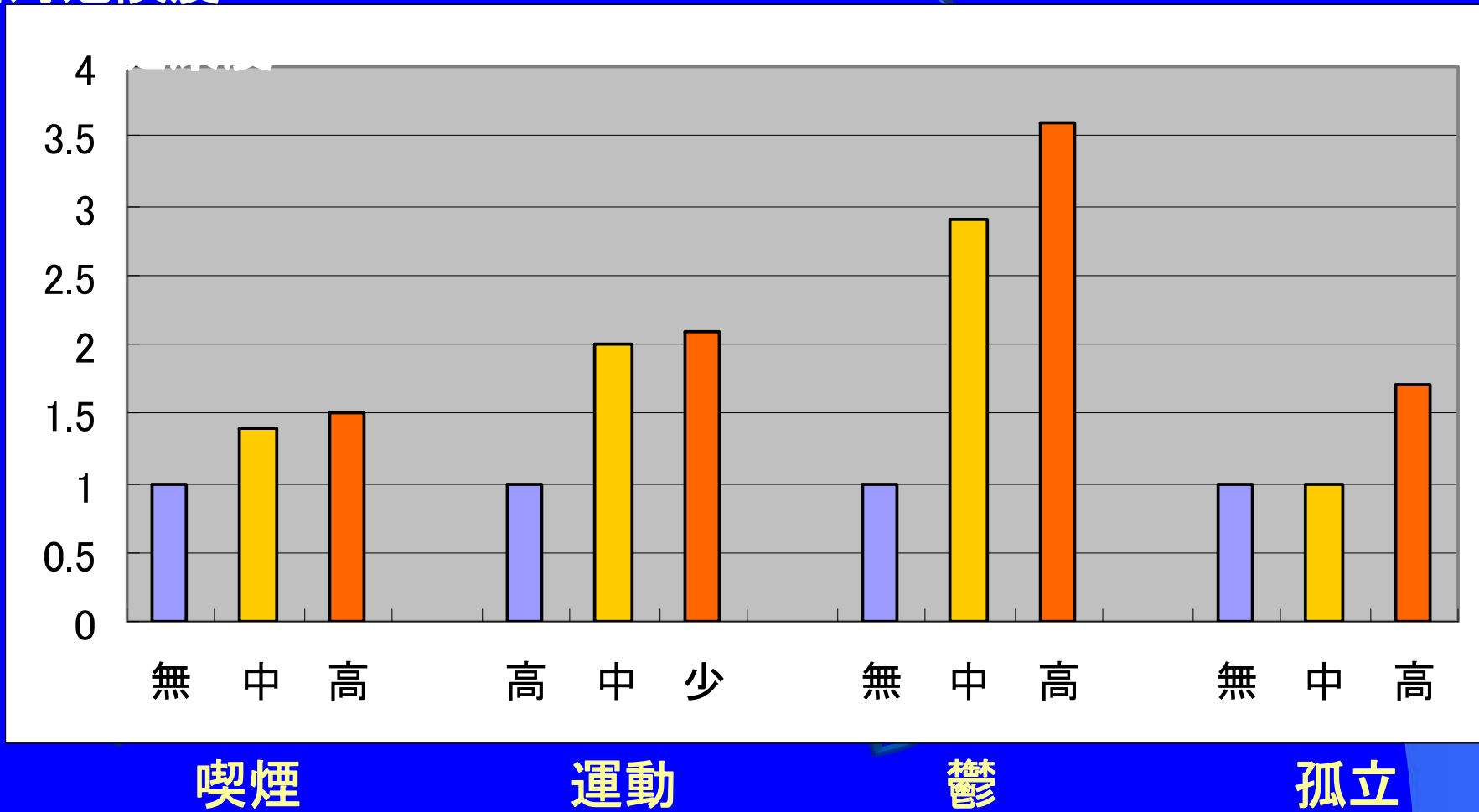
- ◆ 健康とQOLの概念
- ◆ ライフステージの捉え方
- ◆ 平均寿命の男女差の意味
- ◆ 文明の成熟度
- ◆ 高齢者の健康と関連要因
- ◆ 年齢による差別

# 健康度曲線



# 高齢者の健康度

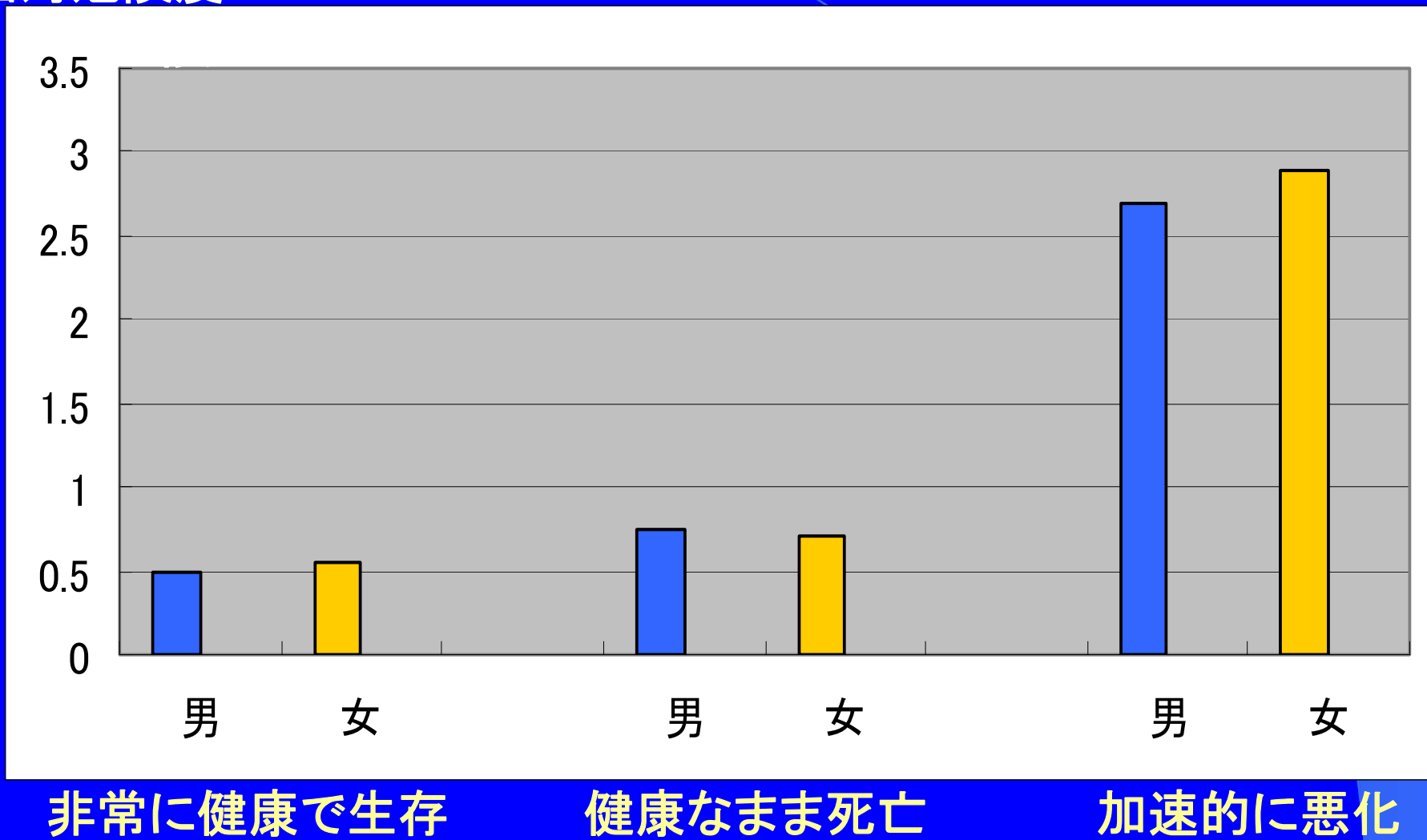
相対危険度



# 高齢者の健康度曲線

## - 喫煙者と非喫煙者 -

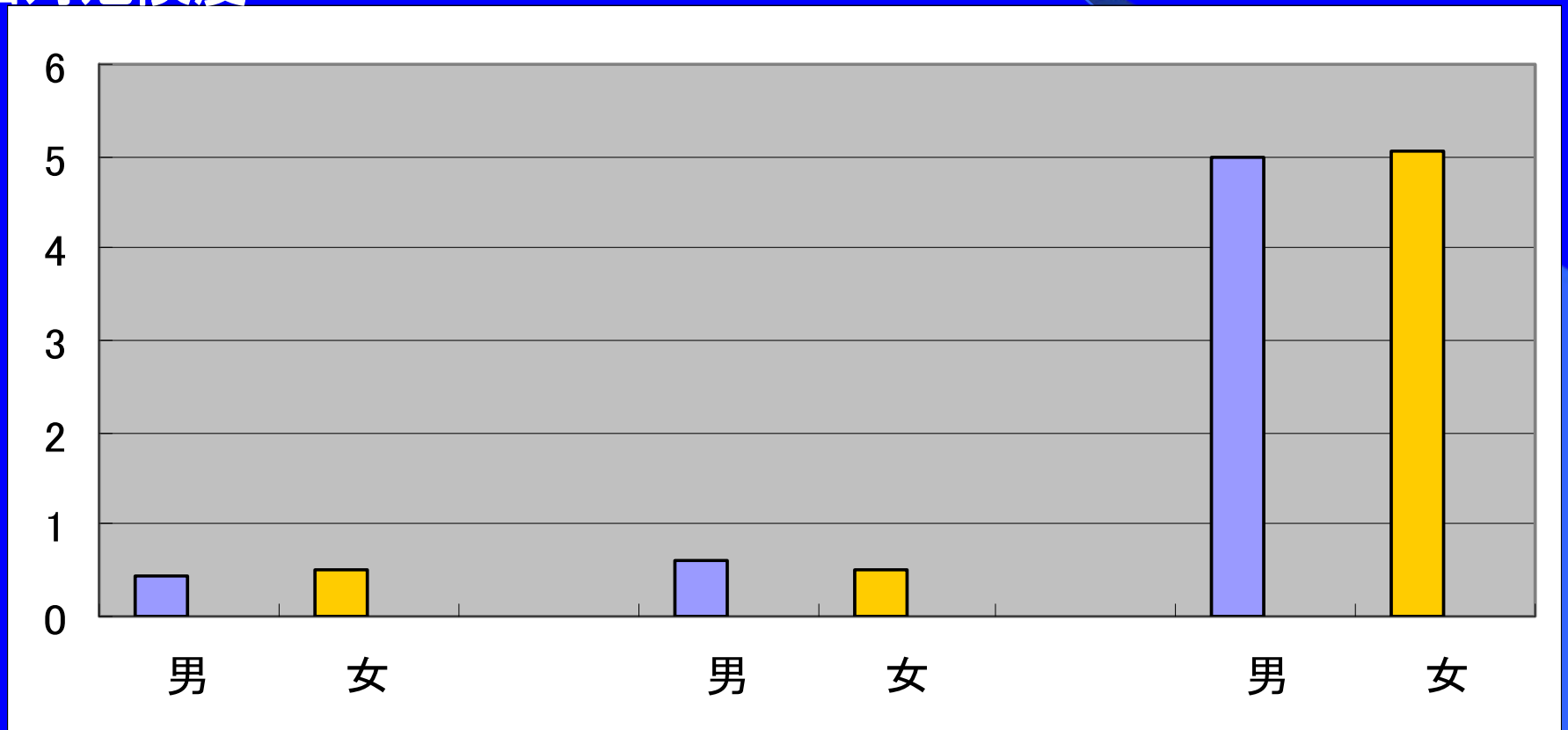
相対危険度



# 高齢者の健康度曲線

## - 運動と非運動 -

相対危険度



非常に健康で生存

健康なまま死亡

加速的に悪化

# これらの研究の意義

◆ 寿命を延ばし(健康寿命)

◆ 生活の質(QOL)を良くすることは

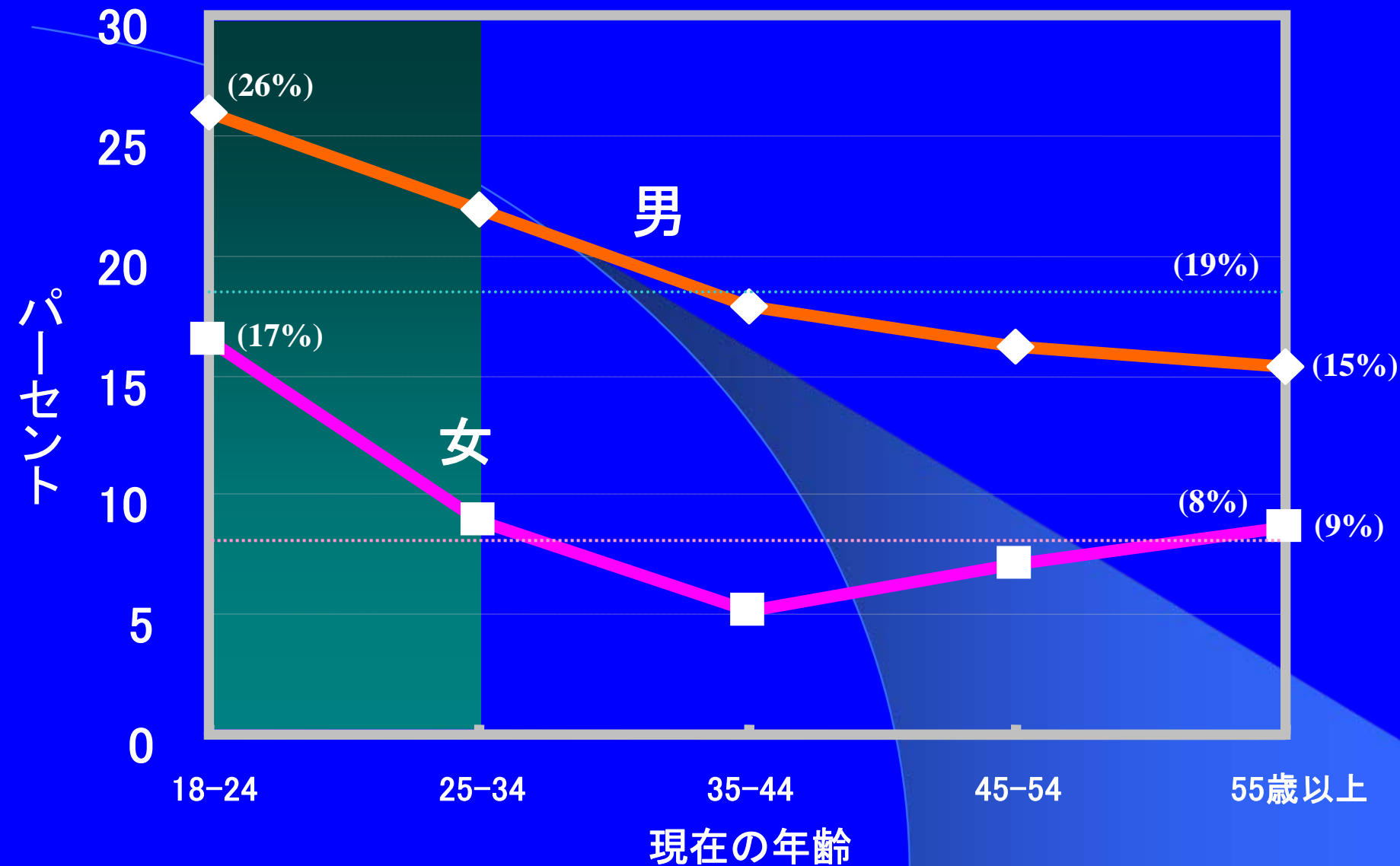
現実的に可能である。

# 性と健康とQOL

- ◆性の否定的なイメージ
- ◆性の質の問題
- ◆明かりはつくが電圧は低い



# 昨年中、複数のセックスパートナーを同時に持つ人の割合



# 世の中 “ハラハラ” したらけ

- ◆ セクハラ
- ◆ アルハラ
- ◆ ドクハラ
- ◆ アカハラ

# 世界の三大差別

- ◆ 人種差別
- ◆ 性差別
- ◆ 年齢による差別  
(エイジズム)

# 高齢者の総称

- 老人
- 老年
- 高年
- 長老
- 高齢者
- お年寄り
- おじいさん
- おばあさん
- ベテラン
- シニア など

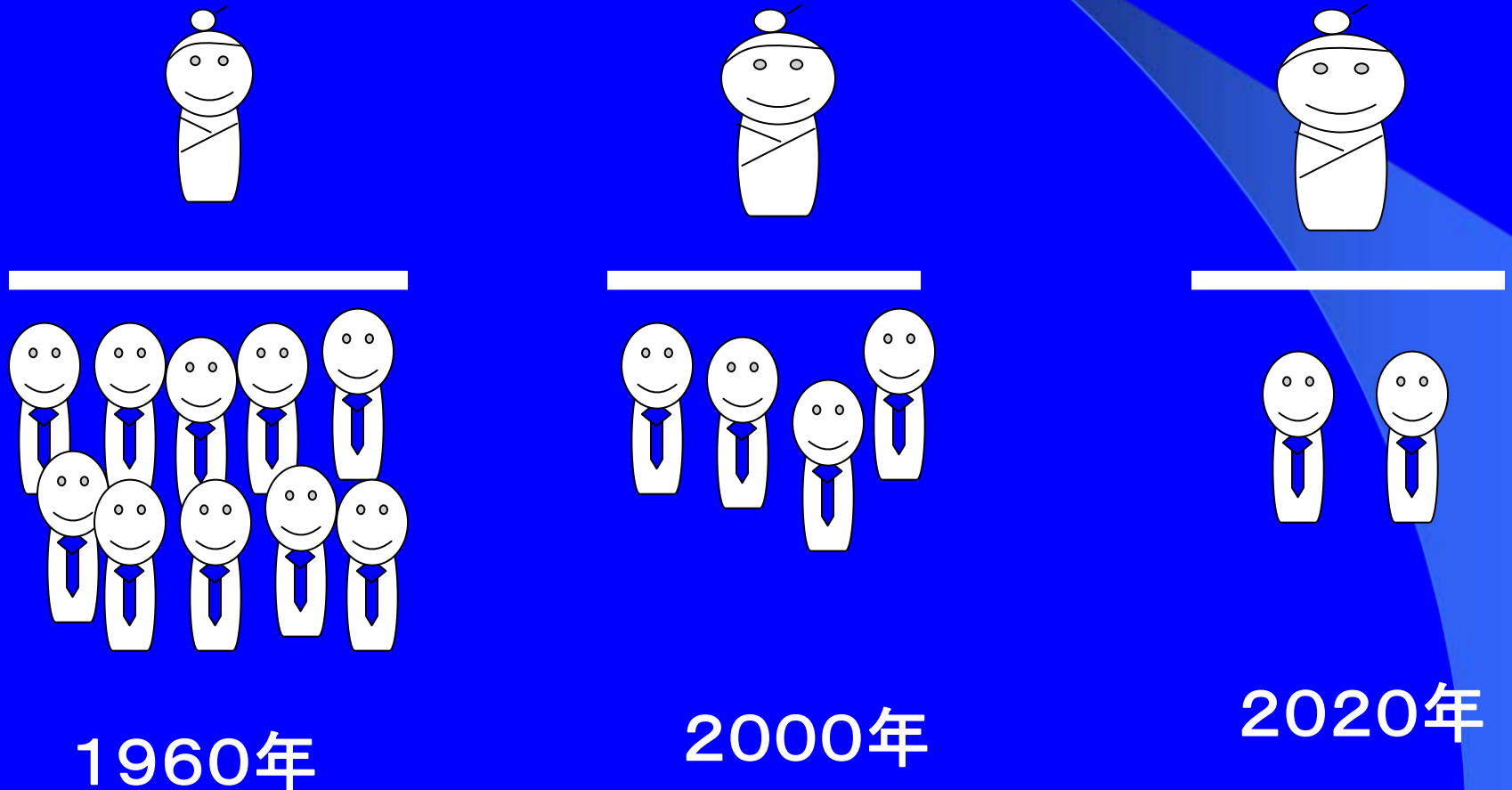
**The ancients have  
stolen all our  
best ideas.**

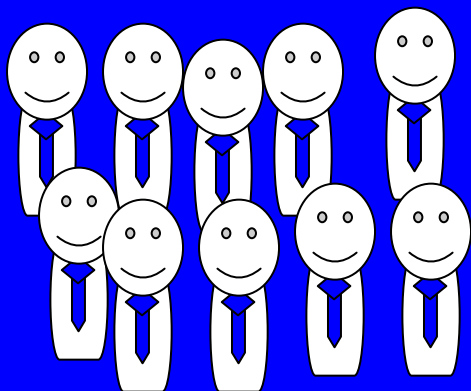
**(Mark Twain)**

# 高齢者に対する誤解

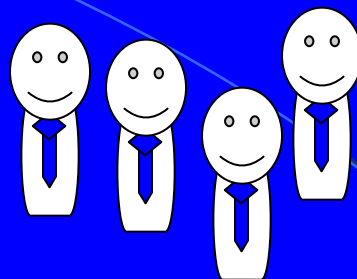
- ◆ 高齢者は病気がちだ
- ◆ 新しい技術は若くなければ習得できない
- ◆ いまさら始めても遅すぎる
- ◆ 高齢者は社会のお荷物だ

# 生産年齢人口に対する老年人口 の推移、1960-2020年

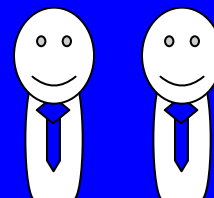




1960年



2000年



2020年

生産年齢人口に対する高齢者人口の推移、1960-2020年



# 高齢者の健康・QOL

- ◆ 医療という技術的なこと
- ◆ 我々一人々々（高齢者も含む）の意識、価値観等
- ◆ 長寿は人類が勝ち得た最高の宝物
- ◆ 長寿に付随した高齢者問題を社会のお荷物と捉えるより、もっとポジティブに対処する
- ◆ 全てがいずれ直面する「死」についても真剣に考える機会も提供する。

# 年齢と共に絶対に 強くなる能力？

言語性能力

(概念操作、価値判断、英知、智恵)

# 中国人の長生きの秘訣

## ～三多一少～

中国語	読み方	日本語訳
多睡	Duo shui	よく睡眠を取ること
多玩	Duo wan	よく遊ぶこと
多吃素	Duo ci shu	よく野菜を食べること
少操心	Shao cao xin	くよくよしないこと

# **A Work of Art = A Beautiful Senior Citizen**

美しい若者は自然のいたず  
らかもしれません。

しかし、

美しいお年寄りは芸術作品  
なのです。