

健康 ♪ 外来ニュース

平均寿命

No. 58 令和6年2月15日

おひとり様は寿命を縮める

生涯未婚率は男28.3%、女17.8%(2020年)で、未婚者の寿命中位年齢は、男68.5歳、女84.2歳と、とくに未婚男性の寿命が極端に短い(荒川和久2022年)。

2022(R4)年国民生活基礎調査によると、高齢者世帯(65歳以上の高齢者のみか、18歳未満の未婚者が加わった世帯)は全世帯の31.2%で、その内51%が独居で、性別は男35.9%、女64.1%でした。

独居高齢者が短命な要因は、①孤独：社会から孤立、生活の乱れ等から、死亡リスクは喫煙・飲酒・肥満を上回る。②運動不足：要支援認定の独居者の約30%は週に1回程しか外出していない。1日に10-20分の早歩きだけでも寿命が延びることが証明されている。

平均寿命を大きく超えて生きる人が多い

2022(R4)年簡易生命表(厚労省)によると、日本人の平均寿命は、男81.05年(世界4位)、女87.09年(世界1位)ですが、実は2020(R2)年と比べて男0.51年、女0.63年短くなりました。なぜなら新型コロナウイルス感染によって多くの方が亡くなったからです。平均寿命は、その年の各年齢の死亡率を用いて、[その年の状況が今後変わらないと仮定して]その年に生まれた子供(0歳児)の平均余命(この年齢以降に生きる年数の平均値)を算出したものです。多くの犠牲者が出た阪神淡路大震災、東日本大震災の年にも平均寿命は一時的に短くなりました。

平均寿命は若くして亡くなる方も含めて算出されるので、周囲の高齢者を見ていると平均寿命よりも長生きの方が多いと感じます。事実、半数が生存し半数が死亡した年数(中央値)である寿命中位年齢は、男83.93歳、女89.96歳で、男女ともに平均寿命より2.88歳上回っています。

各年齢の平均余命を算出すると、例えば65歳(前期高齢者)の方では男19.44年(→84.44歳)、女24.30年(→89.30歳)、75歳(後期高齢者)の方では男12.04年(→87.04歳)、女15.67年(→90.67歳)となります。高齢になるまで生きた方は、さらに長生きしていることを示しています。

最頻死亡年齢というものもあります。生命表における死亡数が最多になる年齢のことで、男88歳、女93歳でした。

人生は平均寿命よりはるかに長いですよ！

自分の資産寿命を知る

夫婦2人の老後に必要な最低生活費は月額23.2万円、ゆとりある生活費は37.9万円と報告されています(2022(R4)年度生活保障に関する調査)。高齢者世帯の44%は所得が公的年金のみで、最低生活費には月に数万円不足するそうです(総務省)。寿命が尽きるまでに老後資金が枯渇する資産寿命のリスクを回避するため、ライフマネープランを立てましょう。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康 ♪ 外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋