



知っているようで知らない 平均寿命の本当の意味

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センター 所長
山口大学名誉教授
田口 敏彦 先生



今回からこのコラムを執筆することになりました。どうぞよろしくお願いいたします。
健康についての最初の話について何にしようかと考えたのですが、まずは「平均寿命」について話そうと思います。

「誰もが長生きしたいと切に願う。しかし誰一人として年寄りにはなりたくなかった。」これはガリバー旅行記の中に出てくる一節です。『ガリバー旅行記』は1726年に発行され、しばしば子供向けの本と誤認されていますが、これは実際には時事諷刺の本です。300年前も今も、人々の願いは、元気で長生きということに変わりはありません。



今回は毎年発表される平均寿命について皆さんが誤解されているかもしれないという話です。昨年7月に発表された日本人の平均寿命は女性が87.14歳、男性が81.09歳となり、前年比で女性は0.05歳、男性は0.04歳延びました。国別では女性が前年と同じく世界1位で、男性は4位から5位に下がりました。しかし毎年公表される平均寿命は、私たちの平均寿命を表しているものではありません。これはその年に生まれた赤ちゃんの平均寿命を表したもので、決して私たちの寿命を表しているものではないのです。

私たちの本当の平均寿命を調べるには平均余命を調べなければなりません。平均余命は毎年厚生労働省が発表する簡易生命表で簡単に調べることが出来ます。例えば現在85歳男性の場合、昨年発表された平均寿命81.09歳なので、自分とはとくに平均寿命をすぎていると考えがちです。しかし85歳男性の平均余命は6.29年ありますから、実際の平均寿命は約91歳であることが分かります。従って平均余命を考慮すると現在60歳の男性の平均寿命は84歳、65歳では85歳、70歳では86歳、75歳では87歳となります。すなわち高齢になればなるほど毎年発表される平均寿命より長い平均寿命になります。

先に述べましたが、平均寿命はその年に生まれた赤ちゃんの平均寿命を表したものです。平均寿命が年々伸びているのは、死産や乳幼児期の病死が医療の発達により少なくなったからであって、高齢者が長生きしているからではありません。現代に比べて医療の発達が未熟で衛生面もよくなかった昔は、子どもの死亡率がとても高く、死産が多く、生まれた子供が3歳まで生きることが大変でした。5歳まで生きてくれば非常に喜ばしいことであり、7歳まで生きれば人として一人前で一安心ということで七五三があると言います。

著者紹介

2004年 山口大学医学部 整形外科教授
2013年 山口大学医学部附属病院 病院長
2015年 山口大学 副学長
2018年 山口労災病院 病院長、山口大学名誉教授
2023年 山口労災病院 名誉病院長・顧問
2024年 山口産業保健総合支援センター所長

山口産業保健総合 支援センターからの お知らせ

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センターは山口県に下関、宇部、徳山、下松、岩国、小野田、防府、山口、萩の地域窓口（地域産業保健センター）をもち、以下を無料で行っています。

- 産業保健に関する研修・セミナー
- 治療と仕事の両立支援
- 小規模事業所の相談対応等
- 専門スタッフによる相談
- メンタルヘルス対策
- 産業保健関係助成金

詳しくは山口産業保健総合支援センターのHPをご覧ください。



 **全国健康保険協会 山口支部**
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)
受付: 平日8:30 ~ 17:15