

久しぶりに所属している日本野鳥の会札幌支部主催の円山公園定例探鳥会に参加した。晩秋の研ぎ澄まされた冷気の中で池の上面を緑色のマガモが気持ちよさそうに泳いでいて、アカゲラやヤマゲラが樹木の上から周囲の様子を覗っている。シロとクロの対比がくつきりとしたシジュウカラが小枝に身を置いて日なたぼっこをしている。上空に目をやるとオジロワシが大きく旋回し、空の王者然とした存在感を示し、探鳥会の場を盛り上げてくれている。大正10年に指定された円山原始林の中を歩きながら、身近な生活圏にある円山公

## いのち 生命をいとおしむ

### — 健康寿命とADL・QOL —

情報広報部

橋本 洋一

園で多くの野鳥が命をつないでいる状況を目の当たりにしてあらためて生命あるものをいとおしむ気持ちに浸った。

新聞紙上やテレビで、ほとんど毎日といっているほど、健康機器やサプリメントの番組が目に入る。今まではあまり売れないタレントの総動員といった感があったが、最近では現在活躍している人気タレントも出るようになった。数年前に永田町の自民党本部に陳情に出向いた際に案内役を自ら買って出てくれた元衆議院議員のS氏も激やせの健康機器を

使用したモデルとして登場していたし、私が30年来の大ファンで、今でも気品のある清纯派女優のWさんも酒造メイカーが販売するサプリメントの宣伝におとなしい佇まいを漂わせながら出ている。高齢社会を迎えて、こういった健康関連商品の販売はますます盛んになることが想定される。

認知症の高齢ドライバーが集団登校中の児童の列やコンビニに車を突っ込んだり、高速道路を逆走したりして、死亡者まででる始末で、大きな社会問題となつている。即座に高齢者に認知機能検査をすべきだと公言しかか

つたものの、私自身がその対象に近い将来なることを思い起こして寡黙になった。人間はまったく自分勝手な動物である。いや、私がある。

自動車免許証の更新時に後期高齢者の認知機能検査を実施することが道交法に組み込まれた。日本老年精神医学会も免許証の返納に対応する高齢者のQOL（生活の質）の担保等の提言を発表した。

そのQOLという考え方に立脚して、ヒトがどれだけ健康上の問題がなく、他者の介助を必用としない（ADLが自立している）状態で豊かに生きられるかを表す指標として健康寿命（healthy life expectancy）という言葉がWHOにより2000年に提唱された。

その健康寿命が、2013年の厚労省のデータでは日本人の男性は71・19歳、女性は74・21歳で、男女ともに世界1位を記録した。第2位はシンガポール、第3位はアンドラ、第4位アイスランド、第5位はキプロスと続き、5位以内には日本のような先進諸国は入っていない。日本人の平均寿命は男性80・20歳、女性86・61歳で、（平均寿命－健康寿命）が介護状態になつてから死ぬまでの期間（要介護期間）で男性9・01歳、女性12・40歳と女性が男性の約1・4倍長い要介護期間を送ることになる。QOLの観点からも、要介護期間を0に限りなく近づけることが望まれる。

最近、著増の一途を辿っている医療介護関連肺炎は肺炎を死亡第3位に引き上げたが、感染症のみならず、嘔下りハビリの点からみても十分な対処がなされるべきであるが、耐性菌（βラクタム系・マクロライド系・キノロン系の3種類の薬剤に耐性がある菌）リスクにおいて他の肺炎と判別できず、2016年のIDSA（米国感染学会）/ATS（米国胸部疾患学会）のガイドラインから除外されることに決定したのは特記すべきことだろう。

特に高齢者においては、ガイドラインに準じて耐性菌リスクを考慮して、不必要な広域抗菌薬の安易な投与だけでなく、ステロイドを2週間以上投与することで惹起されうる免疫不全や制酸剤の持続投与そしてADL低下（Barthel index < 50）にも配慮することが求められる。