

## 大通公園を望む窓辺から

### 人生100年時代

副会長 深澤 雅則

平成30年簡易生命表によると日本人の平均寿命は、男性81.25年、女性87.32年と世界のトップレベルを維持しているが、夫婦で100歳まで生きると2,000万円不足とする推計を出した役所もあり、物議をかもしている平和な日本である。

現在、高齢社会となっているが、30数年前定年退職年齢が55歳だった頃、外来受診に来ていた60歳位の患者さんの多くはかなりヨボヨボだった印象が強く残っている。最近では受診に来る55歳や60歳の患者さんはとても元気で、仕事に、趣味に、運動にと活発に活動している。

ある研究によると現在の70歳は以前の60歳と同じで10歳若返ったと出ていた。最近では50歳代、60歳代で亡くなると“あら、若いのに気の毒ね”と言われるが、亡くなった私の父はいつも口癖のように人生50年と言いつづけて、結局70数歳まで生きた。

人生100年になると子育ても終り、定年退職後の人生がとても長い。どのように暮らすのが良いのか、人それぞれ違うのだが、やはり健康であまり人の世話にならないでとの想いは一緒であろう。

国は少子化の影響による生産労働人口の減少を補うため、外国人労働者の雇用と70歳になっても働ける環境作りを唱えているが、既にその先の75歳まで働けるようにすべく協議に入っている。これは一石三鳥で、税金が得られる、年金支給額が減額できる、労働力不足が補える。あまりにも虫のいい話である。

8月12日にある先生の主宰するミニゴルフコンペに久しぶりに参加した。その先生はカートを使用したが、元気に18ホールを回った。91歳である。最近フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームなど認知症も含めて講演会などが賑やかであるが、要は食事をしっかり摂る。特に大豆タンパクも含め蛋白質を多目に摂る。毎日外を歩く。趣味を持って頭を使う。意外と簡単にできそうなことである。健康で長生きへ。

### 高齢者ドライバー

理事 恩村 宏樹

高齢者ドライバーによる事故が後を絶たない。2名の死亡者と8名の重軽傷者を出した池袋の交通事故を起こしたのも87歳の高齢者だ。「高齢者ドライバー問題」は今に始まったことではないが、さすがに放置できない状況になっていると思う。

我が国では急速に高齢化が進み、2036年には33.3%と3人に1人が高齢者になると推計されている。それに伴い、75歳以上の免許保有者数も500万人を超え、今後も更に増加する見込みである。

高齢者ドライバーは個人差が認められるものの、1)視力が弱まることで周囲の状況に関する情報を得にくくなること、2)反射神経が鈍くなることによって、とっさの対応が遅れること、3)体力の衰えから、運転操作が不的確になること、4)運転が自分本位になり、交通環境を客観的に把握することが難しくなること、等の理由により、事故を起こしやすいと言われている。

死亡事故の人的要因では、ハンドル等の操作不的確が最も多く、次いで前方不注意、安全不確認の順となる。特にブレーキとアクセルの踏み間違いは、75歳未満では死亡事故全体の0.7%に過ぎないのに対し、75歳以上では5.9%と高い割合を示している。

それに対して国は、70歳から74歳のドライバーに「高齢者講習」を、75歳以上のドライバーには併せて「認知機能検査」を義務付け、結果次第では免許を取り消すなどの対策をとった。しかし、これらをパスして免許を更新した高齢者でも大きな事故を起こしており、これらが事故のストッパーとして機能しているとはとても思えない。また、高齢者の免許返納もいろいろな理由であまり進んではない。

最終的には個人および家族の判断で運転を止めるという決断が必要になるが、一人一人が事故を起こしてからでは遅いということを肝に銘じなければいけないと思う。私は認知機能検査は受けません。

