

演題番号:14

テーマ 6:医療の質と健康改善

世界一の平均余命・香港、長寿要因の同定とそれを規定する因子についての解析

大西弘太郎¹、久保木陽子¹、菊池節子²、源川博久³

¹ 郡山女子大・家政学部・食物栄養学科・臨床医学研究室

² 郡山女子大・家政学部・食物栄養学科・調理学研究室

³ 郡山女子大短大・健康栄養学科・栄養化学研究室

【目的】 2023年5月19日にWHOが発表した2023年版の世界保健統計によると、平均寿命が最も長い国は日本で84.3歳だった。2位はスイスで83.4歳。日本と約1歳の差がある。平均寿命が80歳を超えている国の数は31カ国。ランキング上位はヨーロッパの国が多く、アジアでは日本の他、シンガポールと韓国が上位にランクインしている。男女別では、男性はスイスが81.8歳、女性は日本が86.9歳でそれぞれ1位となっている。日本の女性は2位の韓国に0.8歳差をつけている。日本の男性は81.5歳で2位である。その一方で、男女共に平均寿命が、世界一を誇る地域が存在する。その地域とは、香港である。2021年に発表された香港の平均寿命は男性83.2歳、女性87.9歳と驚異的である。本研究では、生活環境、特に「食生活」、「運動習慣」、「医療、保健」という3つの点に着目して調査し、長寿を可能とする要因を同定し、それを規定する因子について解析を行ったので報告する。

【方法】 映像関係を中心に香港で勤務している職員にインタビューを行い、情報を入手した。都内にある香港料理店を中心に香港における生活環境を中心にインタビューを行い、情報を入手した。外務省のホームページ、学術論文などを用いて情報の裏付けも行った。

【結果】 大気汚染を初めとした衛生面等について、日本よりも明らかに優位である、という点は余り指摘されなかった。食生活については、「医食同源」のみならず「薬食同源」が浸透していることが認められた。運動習慣については、太極拳を初めとして日常的なエクササイズが高齢者にも実行されていることが認められた。また、「医療サービスの向上」、「個人の健康意識の高まり」が健康維持・健康増進の大きな要因である、と推察された。以前から、健康で長寿の秘訣は“今日、行く所がある”、“今日、用事がある”と“今日も、誰かと会話がある”が必要だと言われている。今後は、日本のみならず世界各国の生活環境とも比較検討した上で、長寿達成を規定する因子の解析を進めていく予定である。