

長生きは良いことか

主席研究員 小谷 みどり

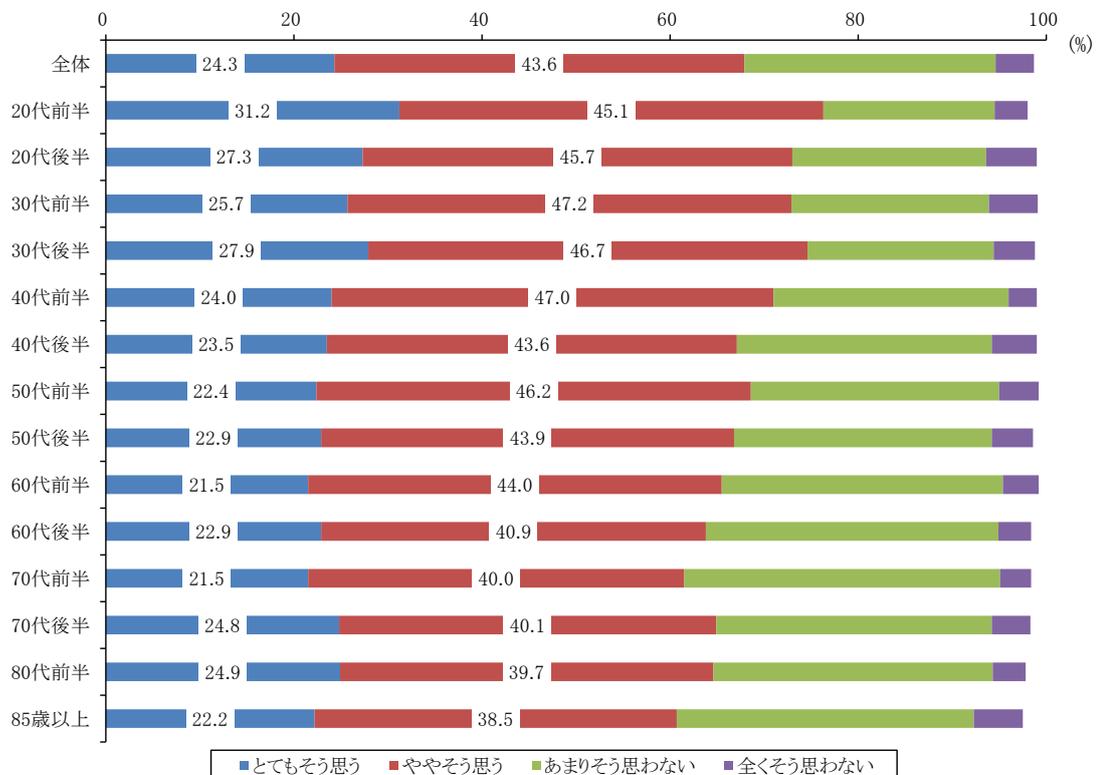
<前期高齢者で、長生きを是とする人が少ない>

2016年にイギリスで出版された『LIFE SHIFT』（東洋経済新報社 2016）が日本でも大きな話題となり、人生100年時代を見据え、これまでの80歳程度のライフコースを見直す必要性が叫ばれている。

実際、厚生労働省『人口動態統計』によれば、2016年に亡くなった人のうち、90歳を超えていた人は、男性で14.2%、女性にいたっては37.2%もいた。

しかし国立社会保障・人口問題研究所が2017年に実施した「生活と支え合いに関する調査」によれば、「長生きすることは良いことだ」という考え方に対して、「とてもそう思う」と回答した人は全体で24.3%で、「ややそう思う」（43.6%）を合わせても67.9%にとどまっている（図表1）。3人に1人は、長生きすることは良いことだとは思っていないことになる。

図表1 長生きすることは良いことだ(年齢別)



資料：「生活と支え合いに関する調査」国立社会保障・人口問題研究所 2017年

注：「無回答」は表示していないので、合計しても100%にはならない。

20代、30代では、長生きを是とする意見が70%を超えているが、40代以降になると減少し、70代前半では「とてもそう思う」「ややそう思う」の合計は61.5%にとどまる。

『平成29年簡易生命表』によれば、75歳時点の平均余命は、男性で12.18年、女性では15.79年ある。長生きを是とする人が6割程度しかいない前期高齢者の人たちは、後期高齢者として平均で10年以上もある時間をどう過ごすのか、長生きすることへの不安を抱えていることは想像に難くない。

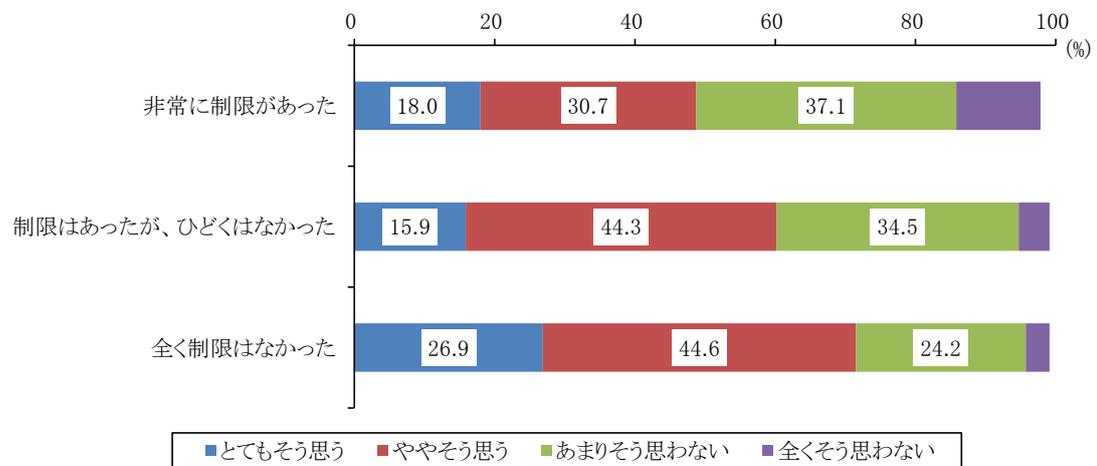
しかし、これまでわが国では長生きはおめでたいことであるとされ、節目の誕生日を盛大に祝う習慣があった。伝統的な長寿の祝いには、60歳の還暦をはじめ、70歳（古希）、77歳（喜寿）、80歳（傘寿）、88歳（米寿）、90歳（卒寿）、99歳（白寿）、100歳（紀寿）があるが、前出した『人口動態統計』によれば、2016年に亡くなった人で、80歳を超えていた人は男性で51.7%、女性では73.8%だったので、いまや、ほとんどの人は少なくとも傘寿を迎えていることになる。

こうなると、80歳を超えるのはもはや当たり前で、いまや、長生きとは言わないのかもしれない。20年ほど前までは、80代で亡くなると「天寿を全うした」と言われたが、現在では何歳で亡くなった場合を天寿と指すのか、長生きとは何歳かという概念も、変わってきている。

<健康であれば、長生きは是>

長生きについての意識を健康状態で分析したのが図表2である。「過去6か月以上にわたって、周りの人が通常おこなっているような活動について、あなた自身の健康上の問題による制限がありましたか」という質問に対し、「全く制限はなかった」人では、「長生きすることは良いことだ」と「とてもそう思う」「そう思う」を合わせると71.5%もいたが、「非常に制限があった」人では48.7%と、長生きを是とする人は半数を下回っている。身体的健康度と長生きについての意識は強い相関があるとみられ、健康であれば長生きは良いことだと考えている人が多いことがわかる。

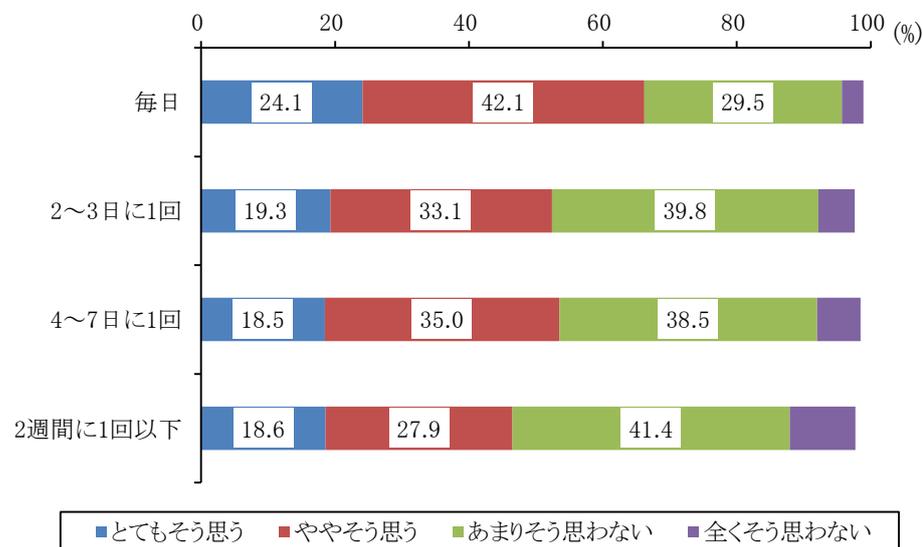
図表2 長生きすることは良いことだ(身体的健康度別)



資料：図表1と同じ

しかし長生きを是とする人は、身体的健康度が高い人だけではない。65歳以上の人のだけを取り上げると、毎日誰かと会話している人では、長生きを是とする人は66.2%いるが、2週間に一度も会話をしない人では、46.5%しかおらず、半数を下回っている(図表3)。

図表3 長生きすることは良いことだ(会話頻度別)



資料：図表1と同じ

<社会的健康を考える>

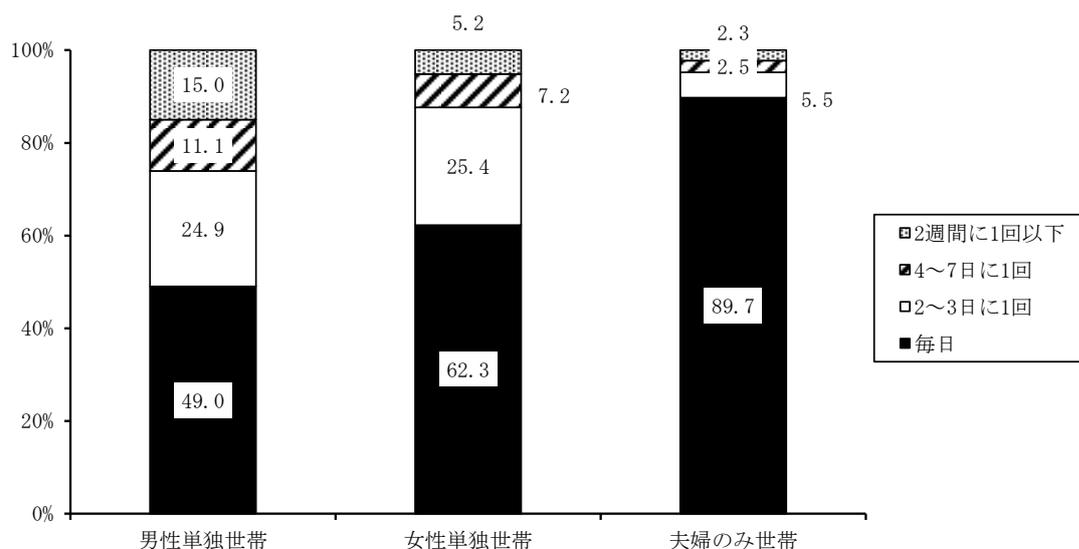
この調査によれば、65歳でひとり暮らしをしている男性では、電話も含め、毎日会話をしている人は49.0%と半数に満たず、6、7人に1人は2週間のうち一度も誰とも会

話をしていなかった（図表4）。一人暮らしをしている高齢女性は男性に比べれば、毎日会話をしている人の割合は高いが、それでも62.3%にとどまる。

会話頻度が少ない人ほど、長生きを是としないという図表3の結果は、人とのつながりが生きる気力を生み出す可能性を示唆している。

平成29年度『国民生活基礎調査』によれば、65歳以上がいる世帯のうち、ひとり暮らしは26.4%おり、高齢者がいる4世帯に1世帯はひとり暮らしをしている計算になる。80歳以上で亡くなった人の割合が全死亡者の38.7%しかなかった1990年には、ひとり暮らし世帯は15%しかいなかった。老後はひとり暮らしか、夫婦二人が当たり前の時代においては、身体的健康度はもちろんだが、「ひとりの個」として社会といかにつながりを維持できるかが、長生きにあたってのQOL(Quality of Life)につながる。健康で長生きは人生の目標ではなく、結果論にすぎない。身体的に健康で長生きするためには、生きがいややりがいなど、社会的健康が大事であることは言うまでもない。

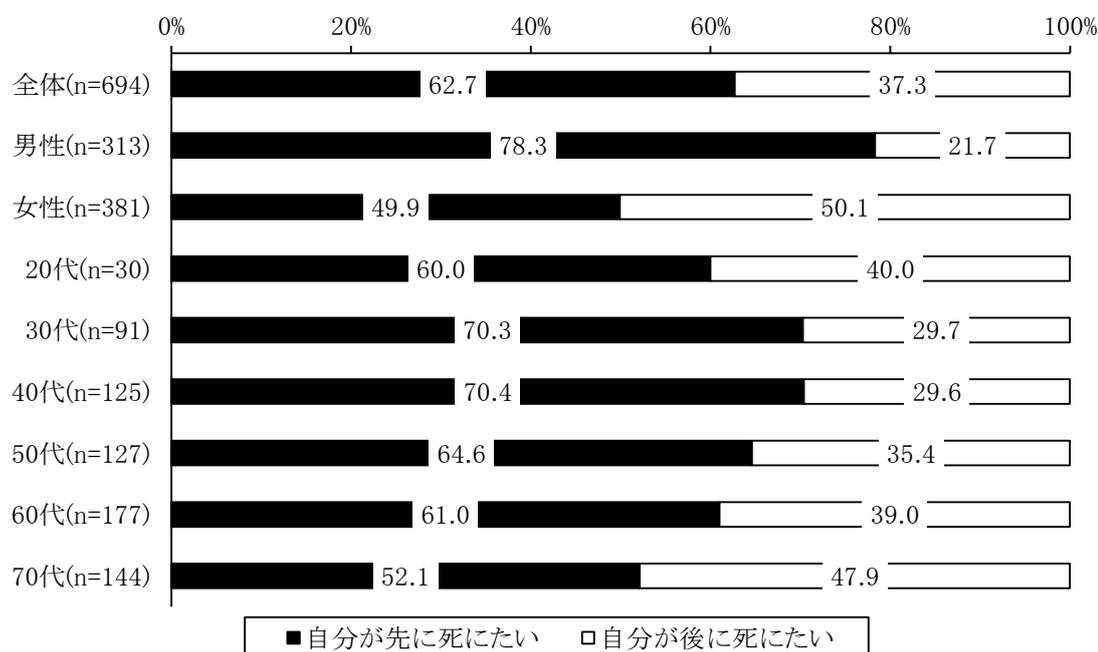
図表4 65歳以上の人々が会話をする頻度（電話も含む）



資料：図表1と同じ

最後にこんな興味深いデータを紹介したい。日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団が2017年に実施した調査では、既婚男女に「配偶者と自分と、どちらが先に死にたいか」と聞いたところ、男性では78.3%が「先に死にたい」と回答したが、女性では意見が分かれた（図表5）。

図表5 配偶者と自分と、どちらが先に死にたいか



資料：「ホスピス・緩和ケアに関する意識調査 2018 年」日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団
注：分析対象者は既婚者 694 人

そこで性別・年齢層別でみると、男性はどの年齢層でも「自分が先に死にたい」人が多い。一方、女性は 50 代までは男性と同様、「自分が先に死にたい」人が多いが、60 代、70 代ではその割合が逆転し、「自分が後に死にたい」人が 6 割以上を占めた（図表 6）。

図表6 自分が先に死にたいか、後に死にたいか(性・年齢層別)

単位：%

	20代		30代		40代		50代		60代		70代	
	男性	女性										
自分が先に死にたい	70.0	55.0	82.5	60.8	74.1	67.6	74.6	55.9	84.7	39.1	75.4	32.9
自分が後に死にたい	30.0	45.0	17.5	39.2	25.9	32.4	25.4	44.1	15.3	60.9	24.6	67.1

資料：図表 5 と同じ
注：対象は既婚者 694 人

「自分が先に死にたい」人に理由をたずねたところ、男女ともに「パートナーを失う悲しみに耐えられないから」という理由が最も多いが、「自分が死ぬときにパートナーにいてほしいから」「パートナーがいないと生活していくことが難しいから」という理由が男性で多いのに対し、「お葬式やお墓のことを考えたくないから」「パートナー

の介護をしたくないから」という理由を挙げたのは女性に多く、男性より 10 ポイント以上も上回っていた（図表省略）。

「最初からひとり」と「最後はひとり」とでは、ひとりで生活することへの心構えやリスクへの準備意識は大きく異なる。50 代以下の既婚女性は、夫より先に死にたいと考えている人が多いことから、長生きは良いことだとより多くの人が思えるよう、自助・共助・公助ともに、ひとりでも孤立しない社会の構築を早急に進めていく必要がある。

（ライフデザイン研究部 こたに みどり）