

設系（特別養護老人ホーム）が一千万人、在宅系（訪問介護）が五百万人。事業者に支払われる給付費は一人当たり施設系が月額四十一万円、在宅系が月額二十万円と予想されており、

高齢者に占める要介護者の割合が高くなるのは、団塊世代は他の世代に比べ、人数が多く、要介護状態になりやすい後期高齢者も増えるためです。

「十年後の医療費が三倍」

健康診断で「肥満」「高血圧」「高コレステロール」「高血糖」という生活習慣病の四つの「予兆」を指摘された人は、「異常なし」の人に比べ、十年後の医療費が三倍以上かかることが社会保険庁の調査研究で分かりました。高血糖とされた人の四三%が十年以内に糖尿病になったことも判明しました。厚生労働省は「運動や食事で生活習慣病を予防すれば中長期的に療費を減らせることが裏付けられた。今後、健診結果に基づく保健指導を充実させたいとしております。

九三年度に①肥満②血圧③コレステロール④血糖値……とも「異常なし」だった人の〇三年度の医療費総額は平均十四万三千円。これに対し、すべての項目で異常が指摘された人は四十五万一千円に上がり、三項目だと二十一万八千円、二項目だと二十万円で、指摘されたリスク数に比例して医療費は減少しております。一項目だけの人は十五万一千円で、異常なしの人と大差はありませんでした。項目別では、

- ・高血糖の人は 二十七万一千円
 - ・肥満の人は 十九万三千円
 - ・高血圧の人は 二十二万五千円
 - ・高コレステロールの人は 十七万六千円
- *それぞれ異常なしの人に比べ一、一、一、七倍となる

「二十一世紀国民病（糖尿病）」

糖尿病が増えております。厚生労働省の調査（〇二年）では、糖尿病を強く疑われる人（患者）が七百四十万人。糖尿病の可能性を否定できない人（予備軍）が八百六十万人。五年前（九十七年）の前回調査よりも前者が五十万人、後者が二百万人増加しました。

注目すべき点は、予備軍の増加率（二九%）が患者（七%）を大きく上回り、小児にも成人発症型の糖尿病が増加していることでもあります。このまま推移すると二〇一〇年の患者は一千万人を突破することが予想される。まさに国民病であると言えます。増加の理由は脂肪の摂取量の増大と運動不足による肥満であります。

「医療費関係の自己負担率の高騰」

医療制度改革を目指す政府、与党は医療制度改革大綱案をまとめ、新政策の内容を決定。来年度から患者の窓口負担を現役並みの所得がある七十歳以上で現行の二割から三割に、二〇〇八年度から一般的な所得の人も七十歳七十四歳は現行の一割から二割に引き上げるなど、高齢者を中心に公的医療保険の在り方を見直しとしております。これに生活習慣病予防や長期入院の是正による中長期的対策併せ医療費の伸びを抑制するとしております。

このほか、療養病床に入院する七十歳以上の食費と居住費の自己負担化、高額医療費の負担限度額引き上げなどが決まり、患者の自己負担がますます重くなるものと思われれます。

「日本人の平均寿命」

厚生労働省が発表した簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性が七十八・五三歳、女性が八五・四九歳となりました。国際比較では女性は二十一年連続長寿世界一、男性は前年の二位から四位に後退し、三十二年ぶりに上位三位から外れました。男性の一位は香港、二位はアイスランド、三位はスイス。順位変動はインフルエン

ザという特殊要因によるものであり、平均寿命が伸びている傾向には変わりはありません。

○五年生まれの人が将来死亡する原因となる可能性がある疾病は、男女ともにガンがトップで心臓病、脳卒中を加えた三大死因による将来の死亡確率は、男性が五十六、三歳、女性が五十四、二歳となることが予想されます。この三大死因を克服したと仮定した場合の平均寿命は、男性が八、四九歳のびて八十七、〇二歳、女性が七、六八歳のびて九十三、一七歳になると予測しております。

また、米スタンフォード大のシュリパド・トゥルジャパーカー教授（生物学）は、ガン治療などの医療や老化防止研究が進み普及すれば、現在八十歳前後の先進国の寿命は十年から三十年にかけて飛躍的に伸び、百歳前後に達すると予測できるとしています。ただし、この恩恵を受けるのは高価な先端医療を受けられる先進国に限られ「命の南北格差」は拡大するものと見ております。一方、米国を代表とする先進国では肥満問題が深刻化し、糖尿病罹患率の増加で今後、平均寿命は短くなるとの見方もあります。

「百歳長寿者」

平均寿命の伸びに併せ県内の百歳以上の長寿者は五百三十人、全国では二万八千三百九十五人となり、名実ともに世界長寿国として君臨しております。全国の最高齢者は百十三歳（福岡）で、本県の最高齢者は百十一歳（延岡）であります。

「宮崎県の人口」

県は○五年十月一日に実施した国勢調査の本県人口確定値を発表しました。県人口は前回調査（〇〇年）に比べて一、四五%減少し百十七万五千八百十九人。六十五歳以上の高齢化率は前回よりも二、八%上昇の二三、五%となり、人口減と高齢化に歯止めが掛からない実態が浮き彫りとなりました。県人口は一九九五年時の百十七

万五千八百十九人がピーク。

人口が前回調査より増加したのは、宮崎、都城、三股、佐土原（宮崎市と合併）の二市二町のみで、減少率が最も大きかったのは、諸塚村の一、八%、西米良村の一、七%、南郷村（現美郷町）の一〇、一%と続きます。平均値では九市が〇、七%、三十五町村が三、〇%減と山間部を中心に過疎化が急激に進んでいることが判明しました。

市町村別の高齢化率では、北郷村（現美郷町）が四二、七%と最高で、西米良村が四〇、八%、南郷村（現美郷町）を含め、全体のほぼ半数を占める一市十一町七村が三〇%以上となりました。

「世界人口と五十年の予想人口」

国連人口基金は、二〇〇六年度版の「世界人口白書」を発表、人口減が懸念される日本とは対照的に世界の人口は今後も増加傾向があり、前年より約七千五百六十万増の六十五億四千三十万人となりました。中国、インドの二カ国を抱えるアジア地域が全体の五五%を占めております。

・世界の人口……………六十五億四千三十万人

1位 中国 十三億二千三百六十万

2位 インド 十一億一千九百五十万人

10位 日本 一億二千八百二十万人

・二〇五〇年の予想人口

・インド 十五億八千万人（世界一）

・世界の人口 九十億人

・日本 八千万人台（合計特殊出生率一、一六と仮定）

厚生労働省が予測した「日本の将来推計人口」を公表しました。推計では五十年後の合計特殊出生率（女性が生涯に産む平均的な子供の数）が○五年実績と同じ一、二六と設定した場合五十五年の年

代構成は、六十五歳以上が約四一%と現在の倍増、十四歳以下は約八%に減少すると予測しました。中位の出生率と中位の死亡率に基づく標準的な推計では、日本の総人口は四六年に一億人を割りこみ、五十五年には八千九百九十三万人になると予測しています。一段と少子高齢化が進む厳しい予測で、社会保障や日本経済への影響はますます厳しさをまし、年金制度等への影響を試算し公表するとしております。

年少人口（十四歳以下）は七百五十二万人、生産年齢人口（十五才―六十四歳）は約四千五百九十五万人、老年人口（六十五歳以上）が約三千六百四十六万人で、一人の高齢者を働き手一、三人（現在は三、二人）で支えることとなります。

晩婚化や結婚しない人の増加、子供数の減少など近年の社会情勢を反映しての結果を重く受け止め、国を挙げての打開策を図ることが必要な時代となりました。

「握力と寿命」

東京郊外のある町の高齢者を対象に、老化の総合的研究調査を行っております。その中の「握力と死亡率」の関係でみると、男女ともに握力の弱い人たちでは死亡率が高く、握力の強い人は長生きする傾向にあることが分かりました。

握力は、二十代前半が最も強く、その平均値は男性で四十八キロ、女性では三十一キロ。七十歳の時の平均値は男性で三十六、四キロ、女性で十九、七キロですが、これより強い握力を保っていた人は、十年後の八十歳になってもほとんど健在であります。

握力が強いと、なぜ寿命が伸びるのか、一つには物を握ろうとする時の意志の力が脳を賦活するのではないかと思われれます。腕に筋力をつけることは、脳の力を向上させることにもなる、と大脳生理学者は言っております。脳卒中の後遺症で半身麻痺になった人でも、握力が二十キロに回復すると歩けるようになると言われております。

「動作知能と寿命」

米国の老年学研究者は、人間の身体的、精神的、社会的な要因のうち、どのようなものが長生きと関係するかを研究して「寿命予測方式」を作りました。結果、「動作性知能が衰えた人は寿命が短い」と指摘。

知能には、動作性知能と言語性知能があります。動作性知能とは、手を使ってやるパズルなどに現れる知能で、言語性知能とは、言葉にかかわる知能のことです。人は年を重ねても言語性知能のほうはほとんど衰えないが、手を使う動作性知能の方は、普通年をとるにつけて衰えてきます。結果、動作性知能の衰えに比例して寿命も短くなることを研究者は数式で示しております。

すなわち、日常よく手を知的に使い、動作性知能が低下しないようにすれば寿命は延びる。画家や彫刻家に長寿者が多いのはその好例といえます。絵を描く、ピアノを弾く、編み物、料理等を行うと良いと言われております。

「手は外部の脳」

大脳の中の、手の指の運動野は、足の指の運動野の十倍以上も広いと言われております。手を動かすことはそれだけ脳の運動野を広く働かせることになります。手指の皮膚表面には神経終末が、皮下には感覚器があります。脳は、暗がりの中でも物の大きさ、形、キメ、温度などを知ることができます。点字を読むこともできます。「手は外部の脳である」とドイツの哲学者は言っております。

「足と脳の関係」

精神科医によれば、歩きながら話をするには一定以上の知能が必要であるとされております。認知症の人は必ず立ち止まってから口を開くと言います。歩きながら話すと、筋肉の運動が神経を伝わって脳を刺激し、脳が活性化され、高齢でも足の丈夫な人は頭もしつ