第66回日本老年医学会
2024.6.13　ウィンクあいち

シンポジウム１

（共催：高齢社会 NGO連携協議会）

老年医学の成果の社会実装をめざして

座　長

荒井 秀典（国立長寿医療研究センター）

大内 尉義（国家公務員共済組合連合会虎の門病院）

日本老年医学会
利益相反の開示

座長:　荒井秀典　大内尉義

両名とも座長として開示すべき利益相反は
ありません。

課題先進国　日本：超高齢社会の到来にどう対応するか

- **高齢者の医療・医学をどのように発展させるか？**
  - 高齢者医療・医療制度の内容、質の向上
  - **認知症、骨粗鬆症などの新しいパラダイムの疾患**への対策

- **高齢者の生活機能をどのように守るか？：老年症候群、フレイル、ロコモ予防**

- 超高齢社会に対応する**社会の仕組み作り**をどうするか？
  - 高齢者が住みやすい社会，街作り，家作り
  - 社会参画

- 少子化の進行→**生産人口（社会の支え手）の減少**

社会的な視点が重要！

- **高齢者の暮らしを守るtechnology (Gerontechnology) の発展**，法体系(**elderly law**)の整備
  - 高齢者の移動手段
  - 高齢者の財産管理(**financial gerontology**)

社会に向けた日本老年医学会の最近の活動成果(2005-2024)

◉「高齢者の薬物療法ガイドライン」の作成（2005、改訂2015）
◉「高齢者ケアの意思決定プロセスに関するガイドライン」の作成(2012)
◉「日本老年医学会立場表明」の改訂(2012)
◉「高齢者ケアの意思決定プロセスに関するガイドライン―人工的水分・栄養補給の導入を中心として」の策定(2012)
◉「高齢者に対する適切な医療提供の指針」の作成(2013)（全国老人保健施設協会、日本慢性期医療協会と共同作成、日本医師会協力）
◉「虚弱」に代わる「フレイル」の概念の提唱(2014)
◉ 高齢者に関する定義検討ワーキンググループ報告(2017)
◉ 改正道路交通法施行に向けての提言(2017)（日本神経学会 日本神経治療学会 日本認知症学会との共同作成）
◉「ACP推進に関する提言」(2019)
◉ 介護老人保健施設における新型コロナウィルス感染症対応ガイド(2020)（全国老人保健施設協会との共同作成）
◉「新型コロナウィルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント(2020)
◉ 新型コロナウイルス感染症流行下において認知症の人を含めた高齢者と家族を支えるための学会員への提言（2021）
◉ 高齢者を診察する医師に向けての「高齢者のオンライン診療に関する提言」―通常診療を補完する医療としてのオンライン診療―（2022）
◉ 高齢者における新型コロナウイルス感染症の療養のあり方に関する見解(2022)
◉高齢者総合機能評価（CGA）に基づく診療・ケアガイドライン2024（案）

社会実装に向けた活動

社会実装とは得られた研究成果を社会問題解決のために応用、展開すること

老年医学の成果の社会実装をめざして

（日本老年医学会、高齢社会 NGO連携協議会共催）

1）高齢者の定義 その後―エイジフリー社会をめざして

大内尉義（国家公務員共済組合連合会虎の門病院）

2）フレイル対策へのポピュレーションアプローチ：健康長寿と幸福長寿の両面を目指す

飯島勝矢（東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビ ジョン研究センター）

3）日本老年医学会の役割

神崎恒一（日本老年医学会理事長・杏林大学医学部高齢医学）

4）高齢社会とＮＰＯ・ＮＧＯの役割

清水肇子（高齢社会NGO連携協議会/公益財団法人さわやか福祉財団）

第66回日本老年医学会
シンポジウム：老年医学の成果の社会実装をめざして
2024.6.13　ウィンクあいち

高齢者の定義 その後
―エイジフリー社会をめざして

国家公務員共済組合連合会　虎の門病院

大内尉義

日本老年医学会
利益相反の開示

発表者名： 大内尉義

今回の私の演題に関連して、
開示すべき利益相反はありません。

高齢者定義を再検討する契機となった背景

1. WHOの提言(1956)に基づく現在の**高齢者の定義（65歳以上）**は時代に合わなくなっている

2. 平均寿命が著しく伸びた：63.59（男性）～67.54（女性）歳（1956)→81.05歳（男性）～87.09歳（女性）(2023)

人生50年時代から100年時代へ

3. 高齢者、特に前期高齢者の人々は、まだまだ若く活動的な人が多い

4. 高齢者扱いをすることに対する躊躇、されることに対する違和感が存在する

高齢者の定義と区分に関する、日本老年学会・日本老年医学会
高齢者に関する定義検討ワーキンググループからの提言（概要）

日本老年学会シンポジウム「新しい高齢者の定義」

2015年6月12日、パシフィコ横浜

司会：甲斐　一郎　　東京大学名誉教授
　　大内　尉義　　虎の門病院

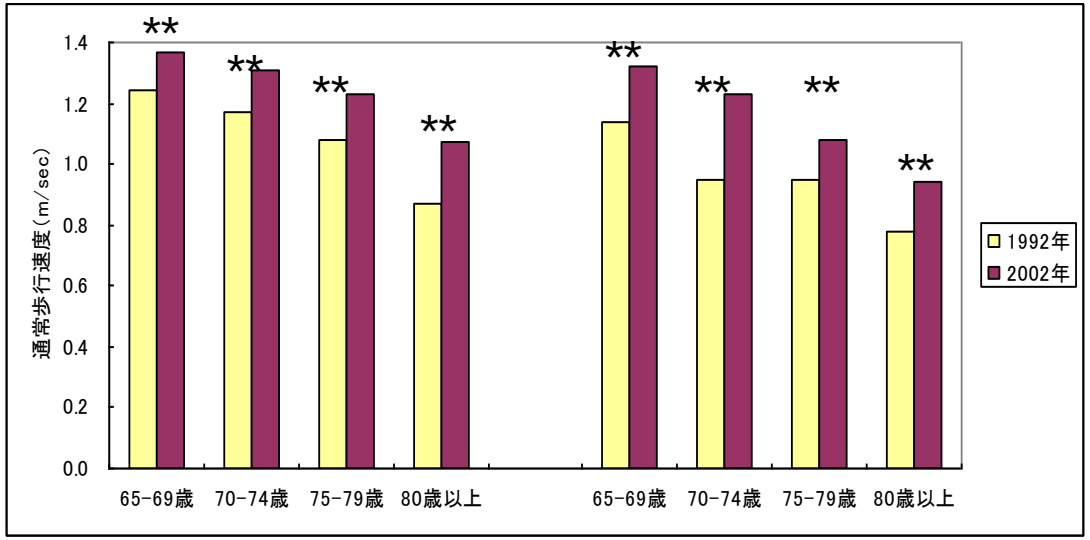
・国内外の高齢者の定義と関連する調査研究
　　国立長寿医療研究センター　荒井　秀典
・老年疾患の時代推移：有病率は高齢期へシフトしているか
　　東京大学加齢医学講座　秋下　雅弘
・日本の高齢者の定義を再考する
　　国立長寿医療研究センター研究所　鈴木　隆雄
・心理的機能に関する加齢効果の経年比較
　　日本大学文理学部心理学研究室　内藤佳津雄
・社会的老化の経時的データ
　　聖学院大学人間福祉学部　古谷野　亘
・歯数から見た高齢者の定義　―歯数は歳を表すか―
　　日本大学松戸歯学部　公衆予防歯科学　那須　郁夫

高齢者の定義の見直しに必要な検証

- 「一定の段階」を過ぎた人たちを「高齢者」と呼ぶとして、従来の65歳以上という定義は妥当といえるか。変更するなら何歳以上が妥当といえるか。
  - 精神・身体状況や活動能力の観点からの科学的検証
  - 国民の意識や社会学的観点からの検証

体力（運動機能）の変化

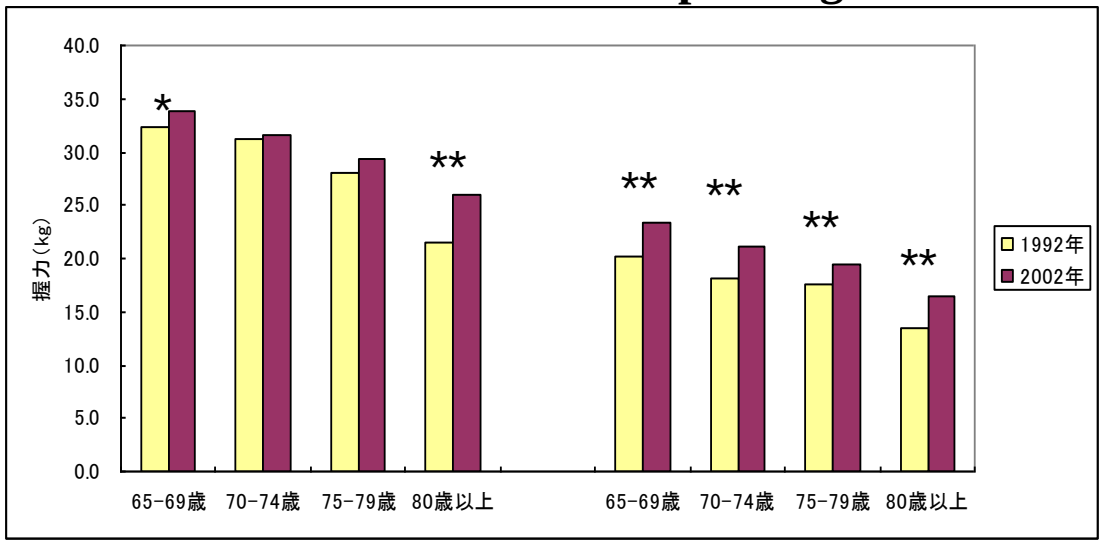
通常歩行速度の差異　Walking speed



（**p<0.01）　男性　女性

*p<0.05
**p<0.01

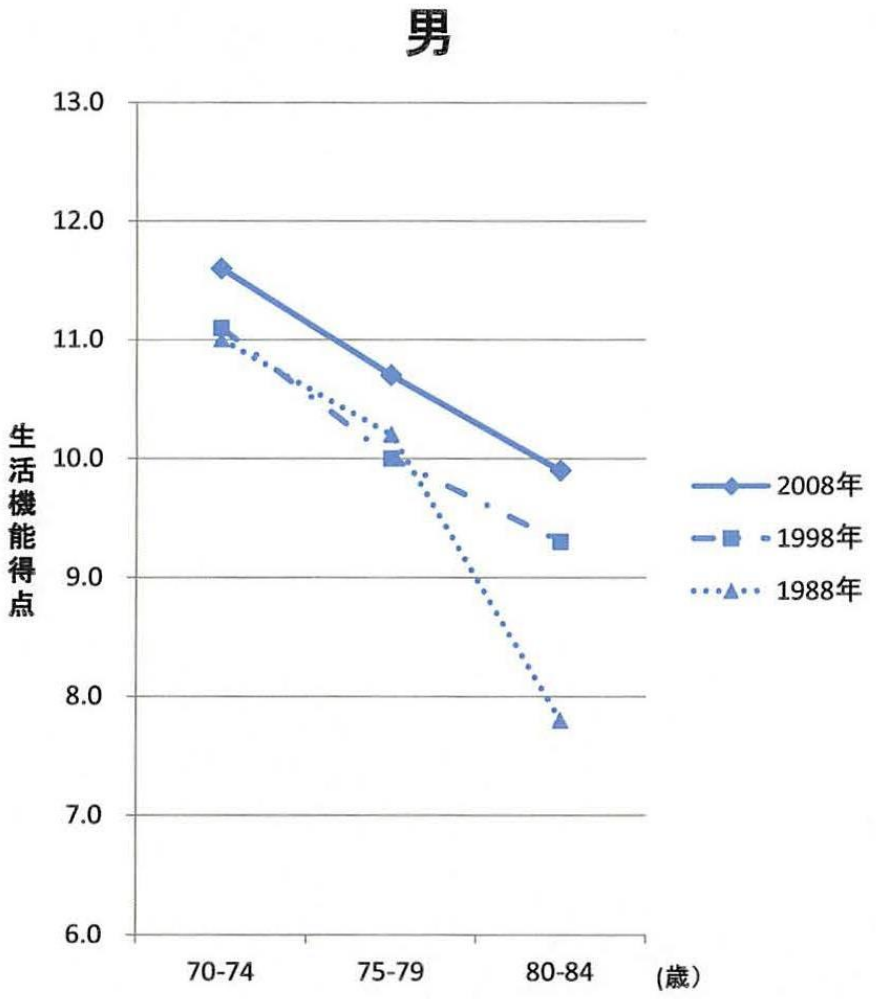
握力の変化　Grip strength

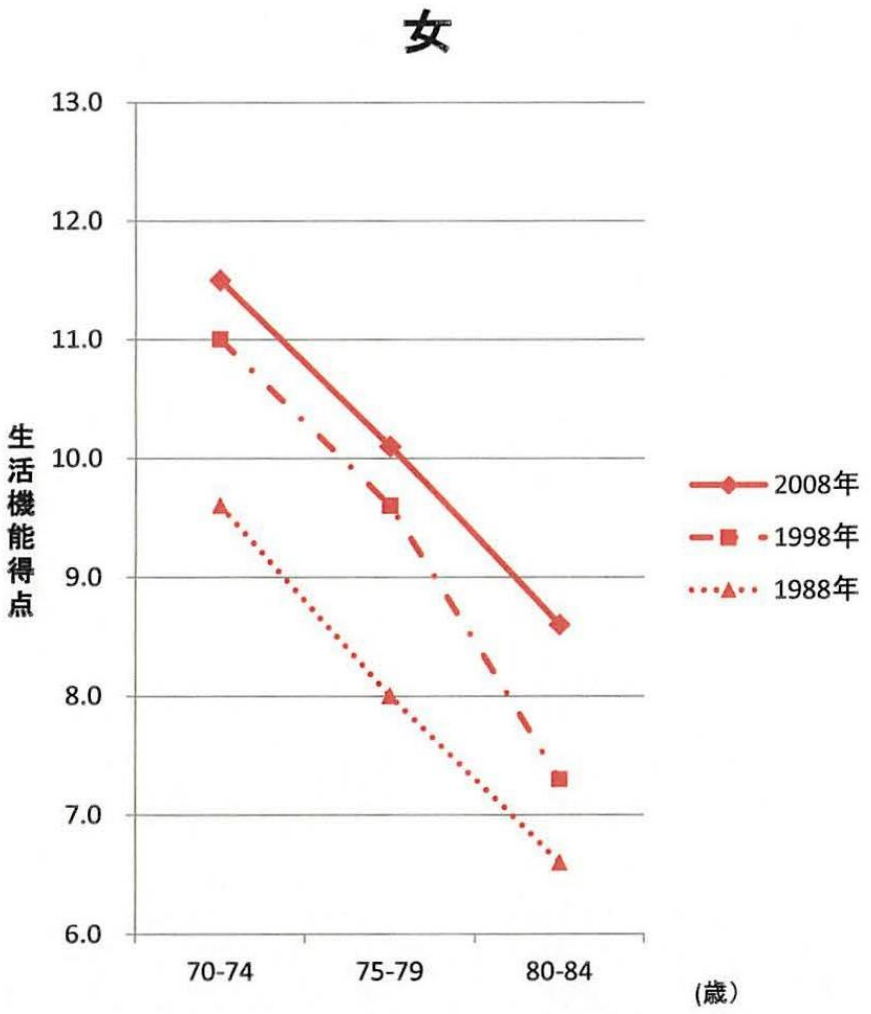


男性　女性

（鈴木隆雄他：日本人高齢者における身体機能の縦断的・横断的変化に関する研究、厚生の指標 2006）

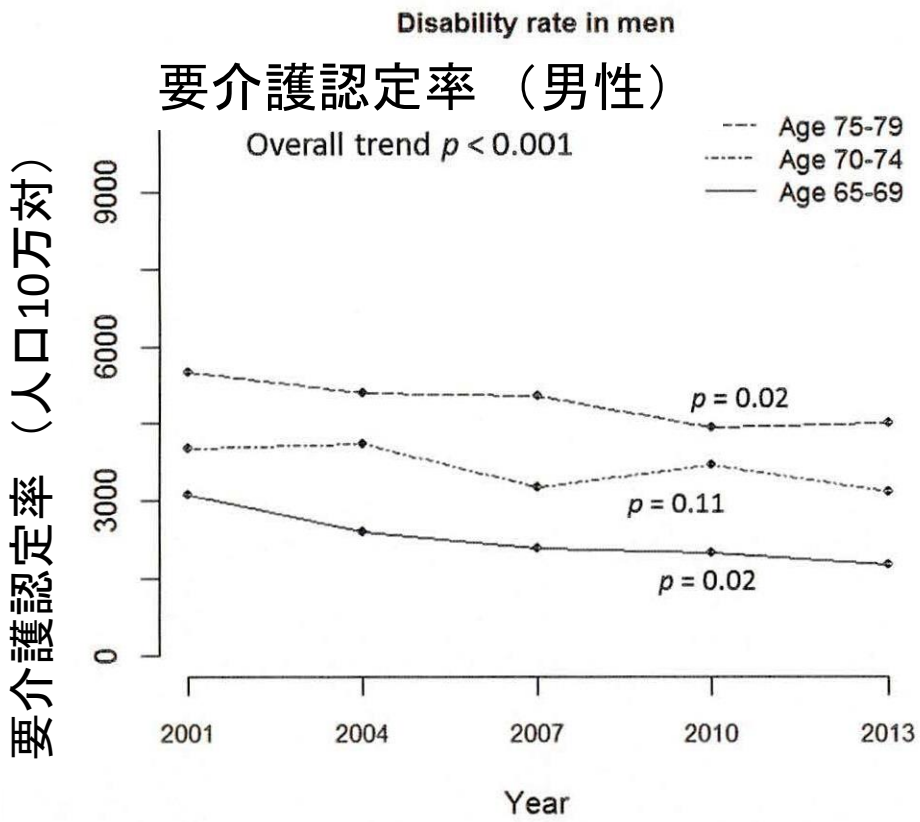
生活機能の時代差

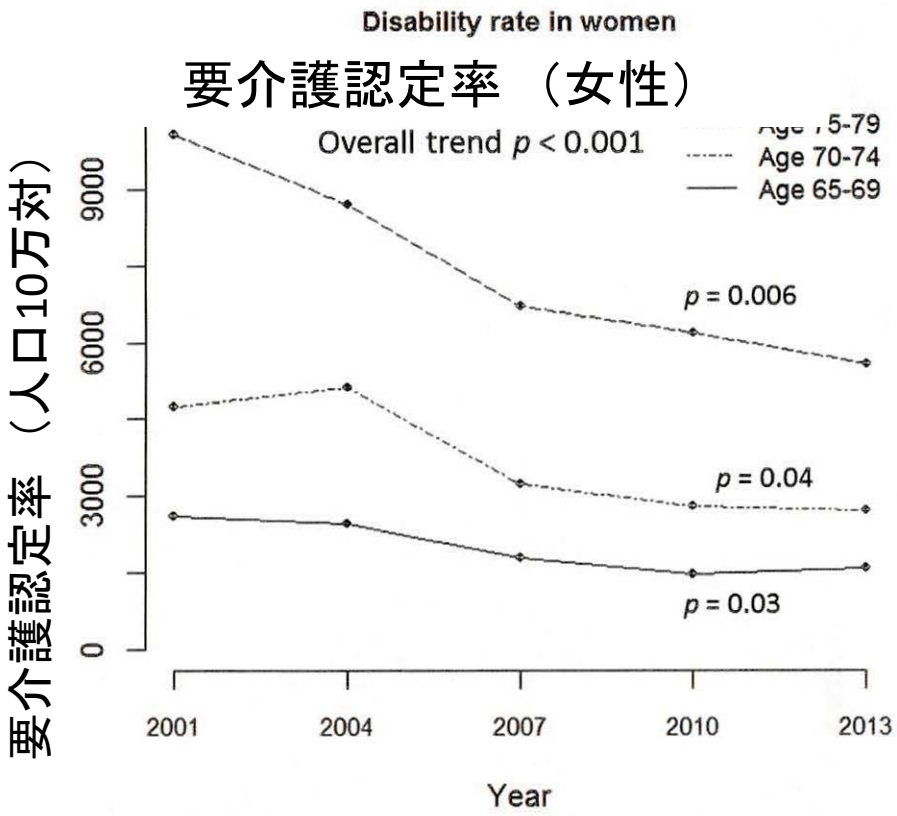




（芳賀　博：東京都健康長寿医療センター研究所「中年からの老化予防総合的長期追跡研究（TMIG-LISA）」より）

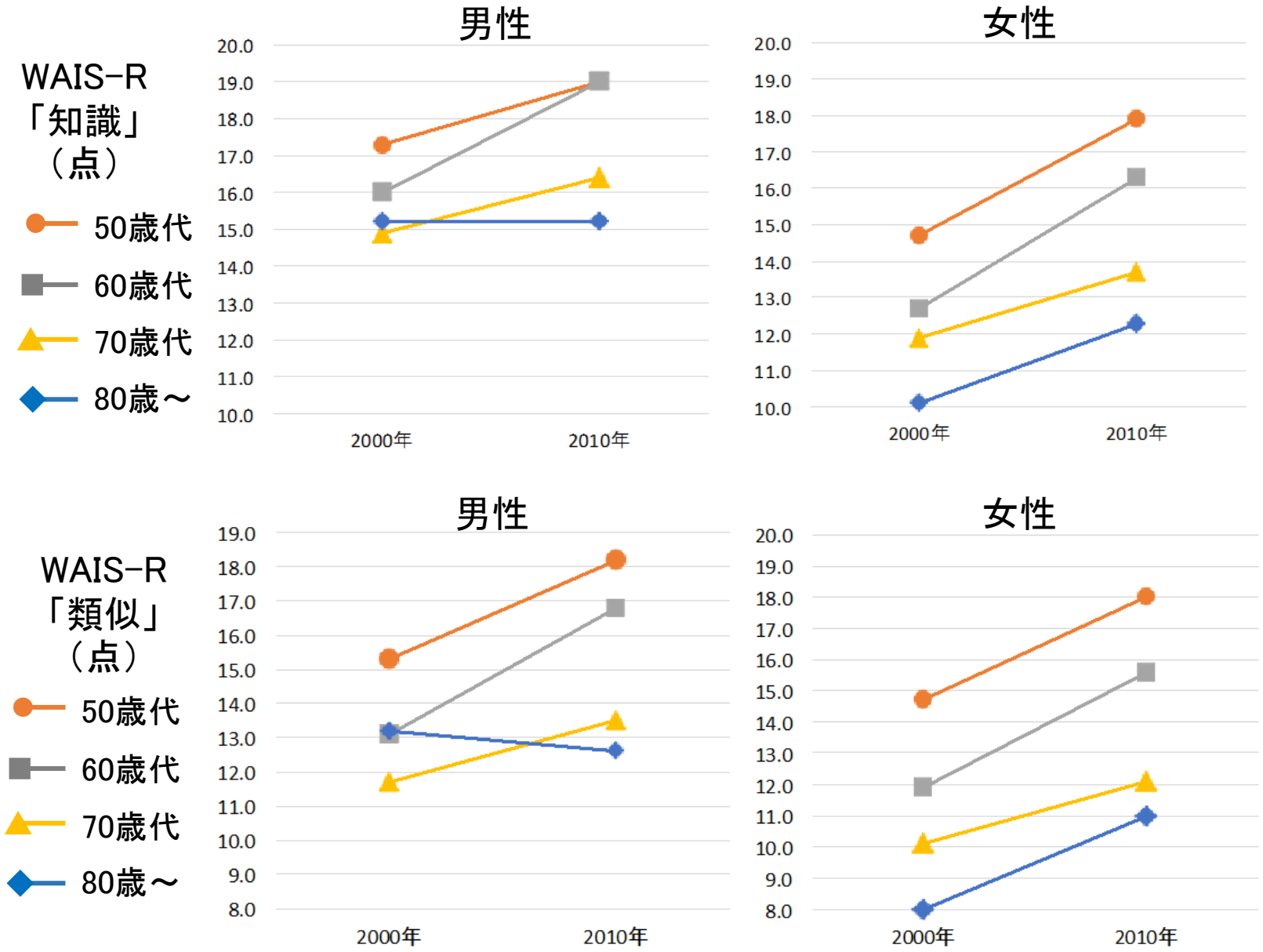
要介護認定率(要介護1以上)の推移





Ishii S, Akishita M, et al. PLoS One. 2015

知的機能の変化

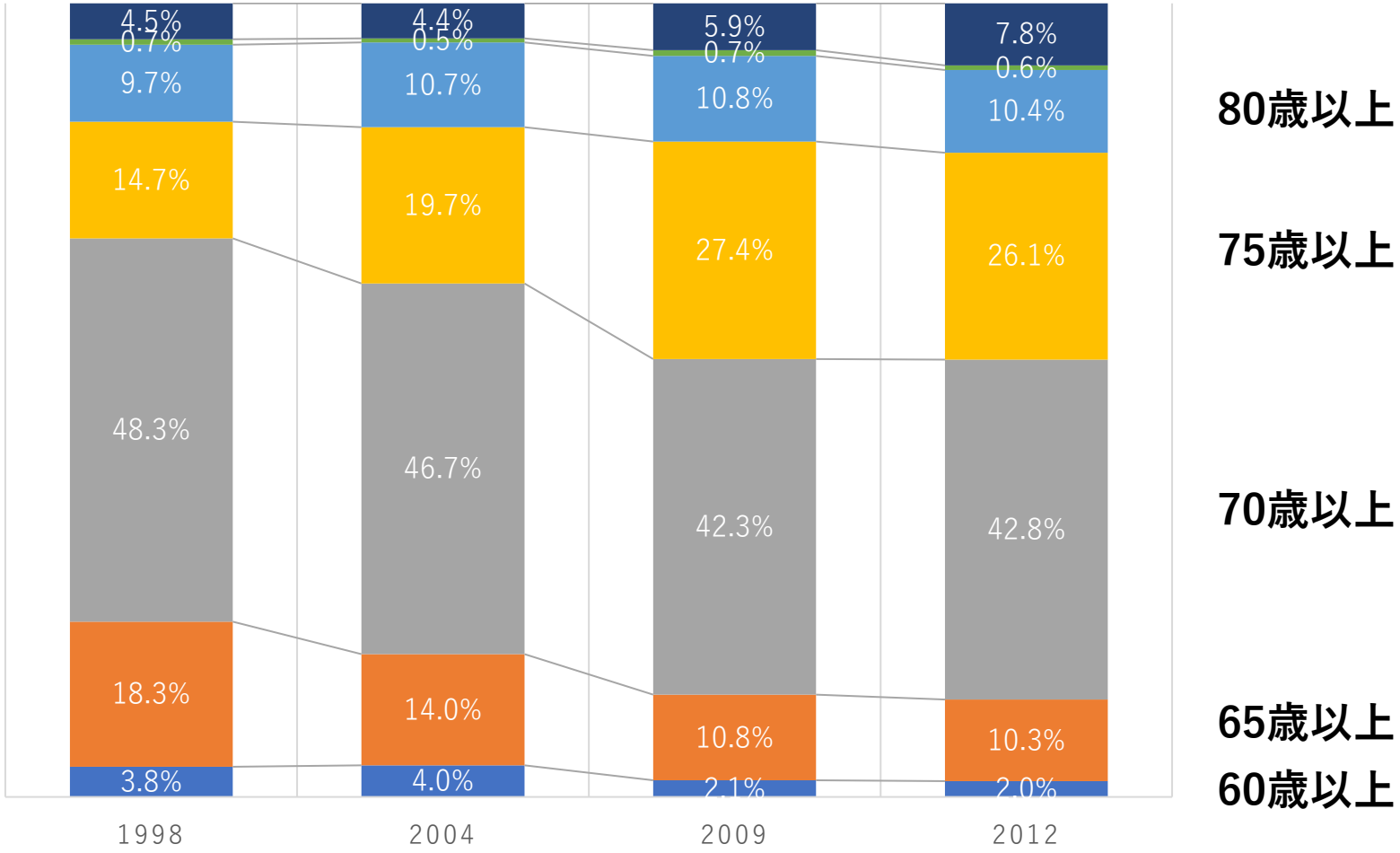


（国立長寿医療研究センター　老化に関する長期縦断疫学研究（NILS-LSA）より）

高齢者は何歳以上か？ー国民の意識調査

国民意識の変容

75歳以上を高齢者と捉える人が増えている



（出典）

- ～2009年度：全国60歳以上の男女へのアンケート調査（「高齢者の日常生活に関する意識調査結果」より）
- 2012年度：昭和22年～24年生まれの全国の男女へのアンケート調査（「団塊の世代の意識に関する調査結果」より）

高齢者を再定義 2017.1.5 プレス発表

現在の 高齢者の定義	新しい高齢者の 定義に関する提言
65～74歳 前期高齢者	65～74歳 准高齢者
75～89歳 後期高齢者	75～ 高齢者
（90歳以上超高齢期）	（90歳以上 超高齢者）

高齢者の定義について記者会見する日本老年学会などの関係者＝５日午後、東京都千代田区

「産経ニュース」2017.1.5より

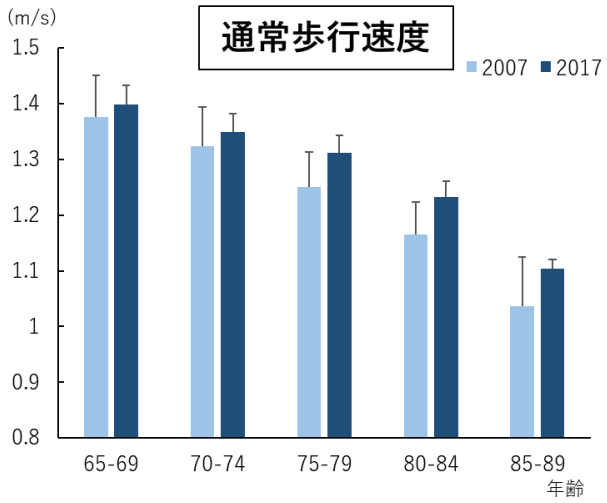
提言：75歳以上を「高齢者」と定義する

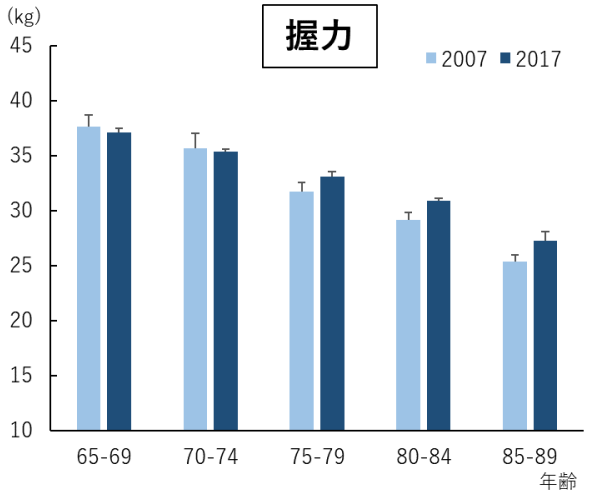
© NEC Corporation 2

歩行速度、握力の2007年/2017年の年代別の推定値（ILSA-J）

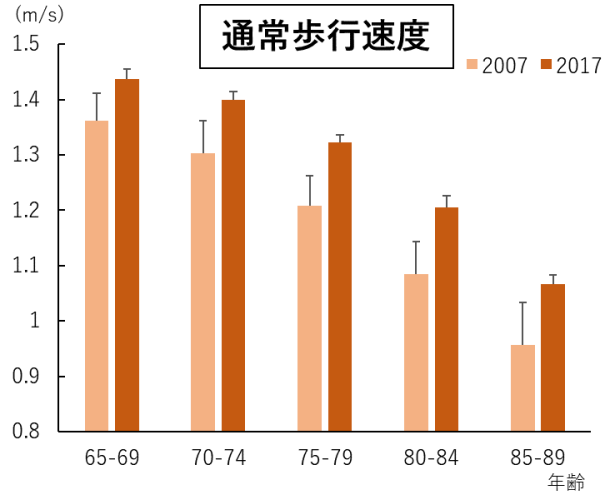
男性では75歳以上、女性では70歳以上で有意に改善している

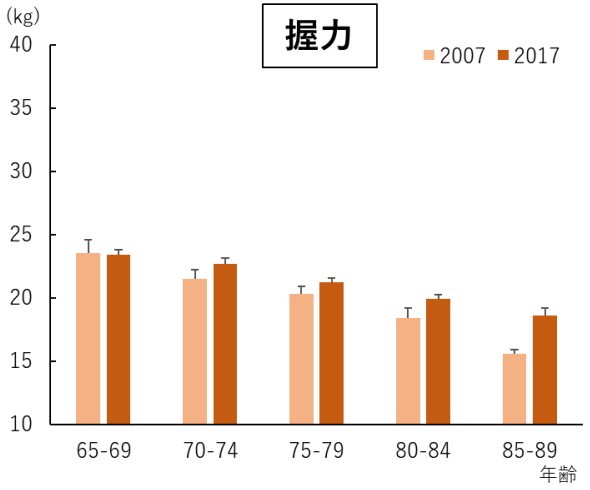
男性





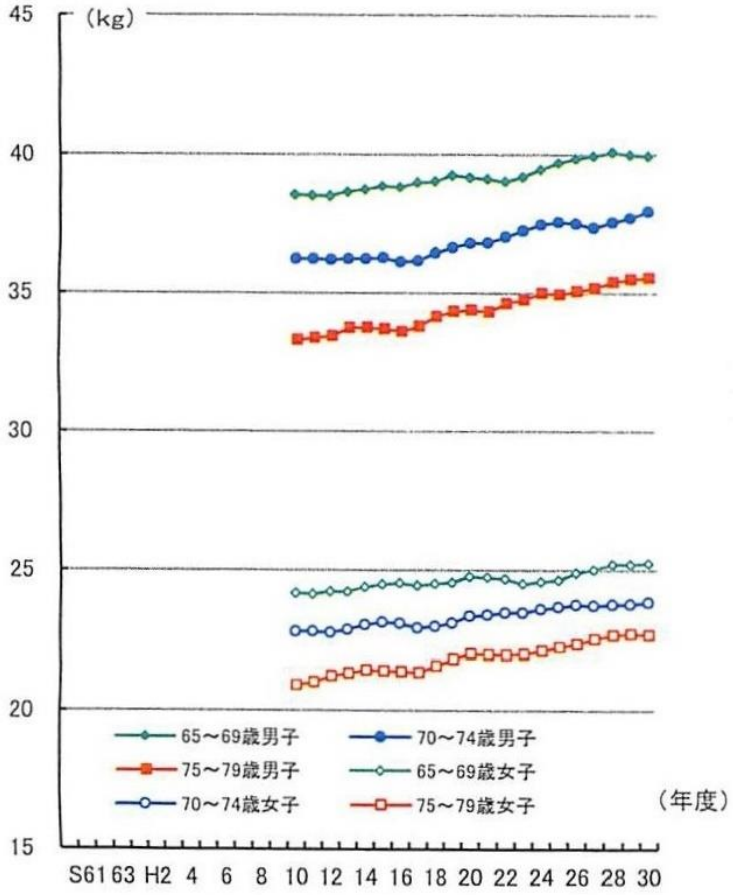
女性



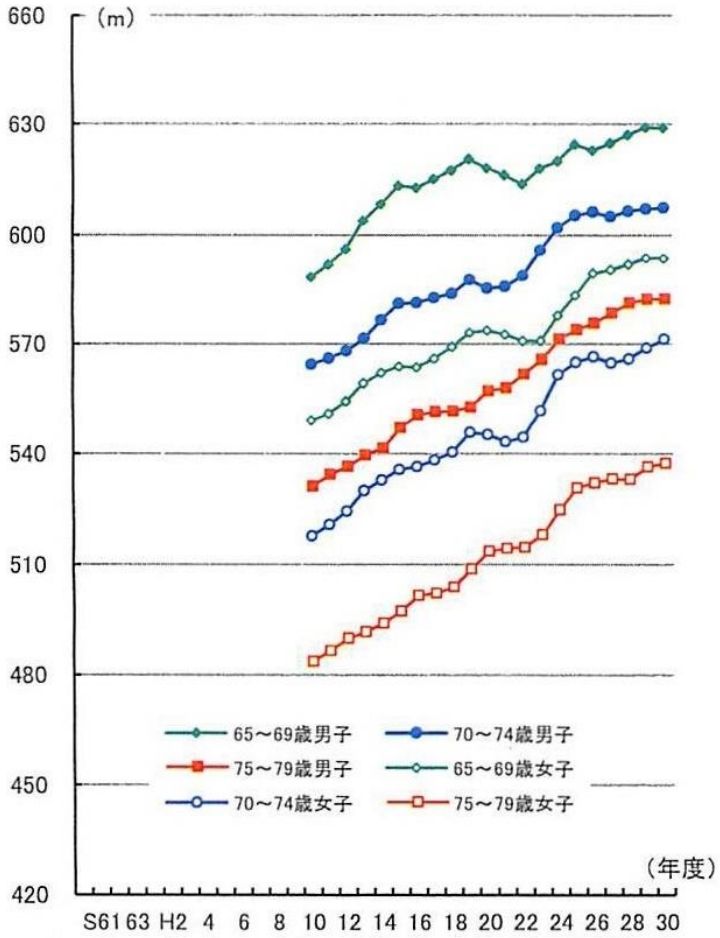


（Suzuki T, et al. 2021）

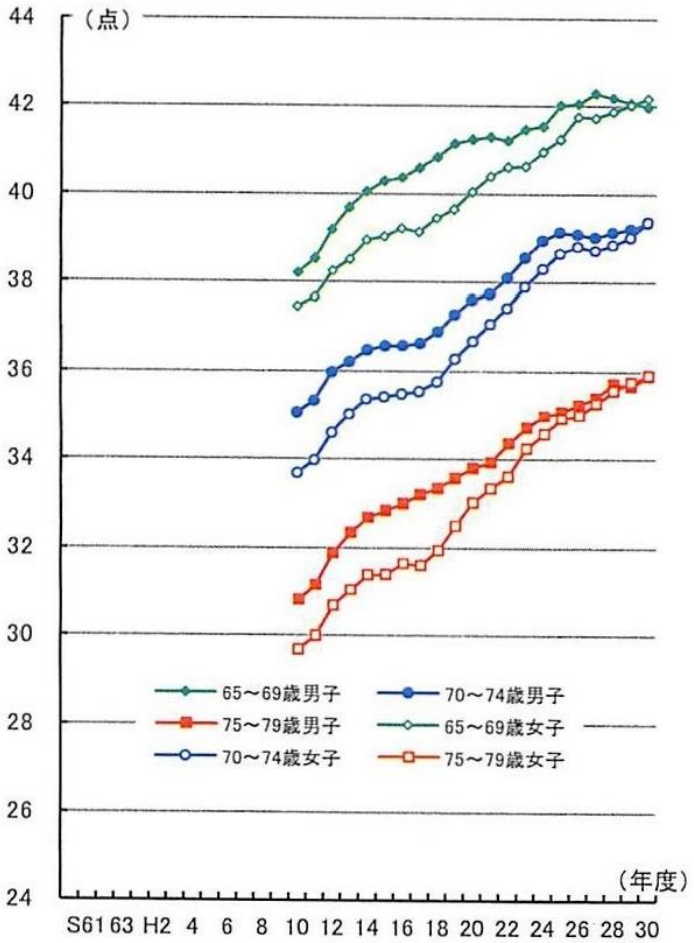
65歳～79歳男女の握力、6分間歩行距離、新体力テストの合計点の年次推移　1998-2018年



握力の年次推移



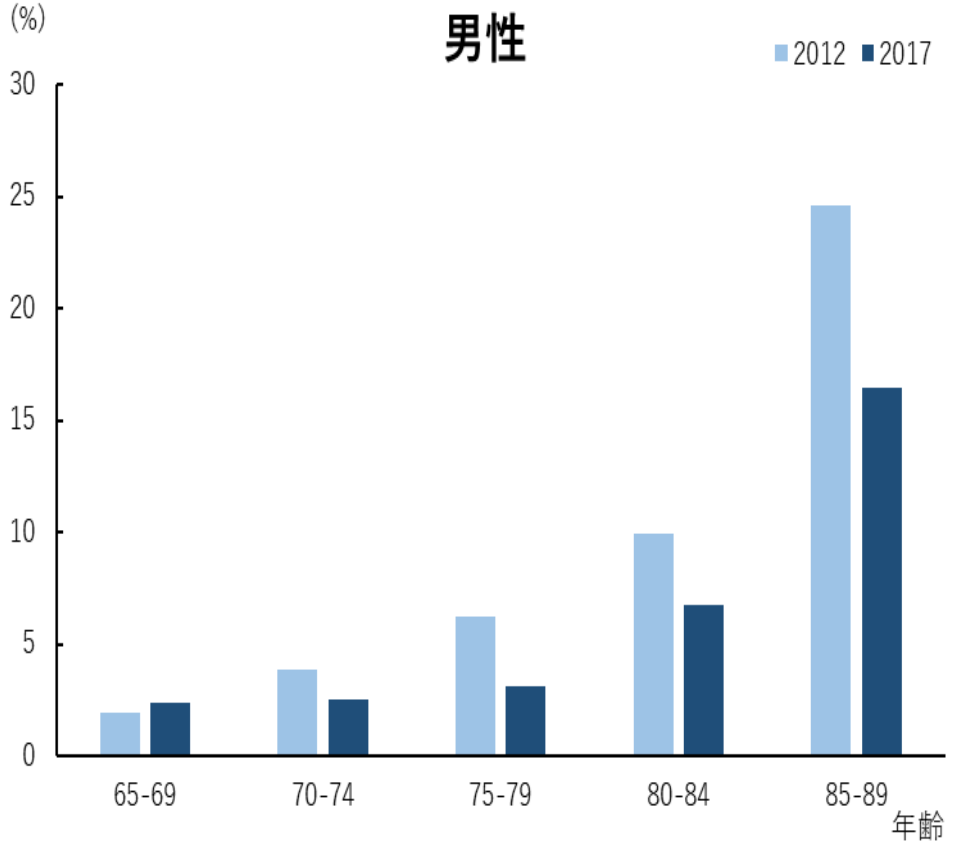
6分間歩行の年次推移

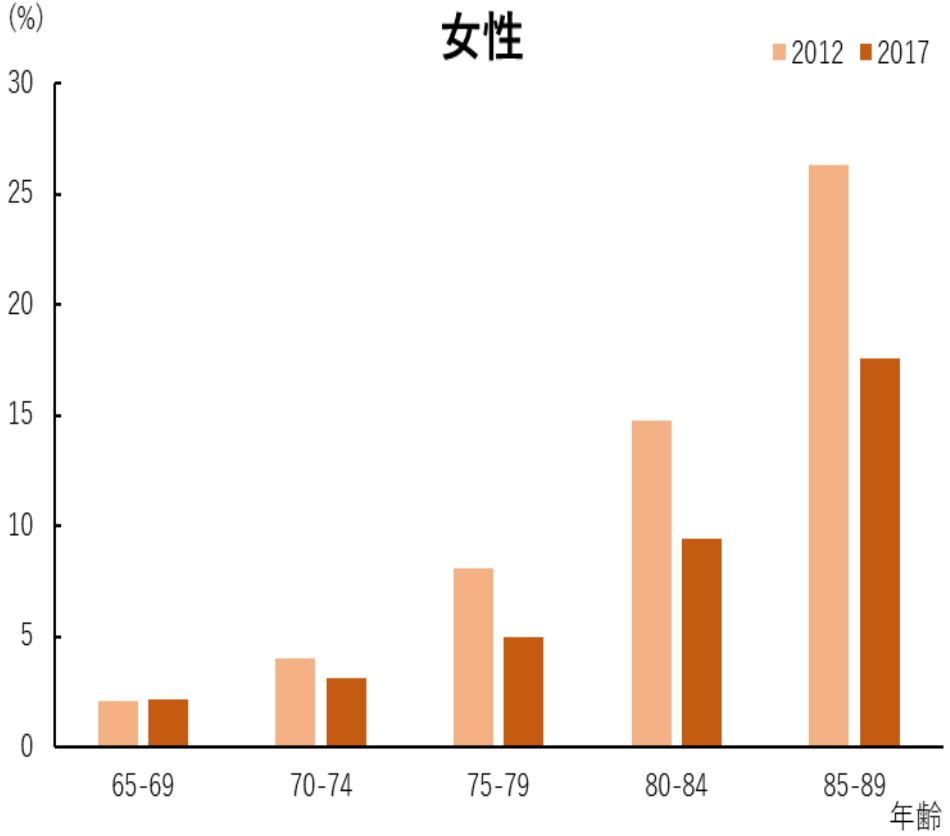


新体力テストの合計点の年次推移

（スポーツ庁 2018）

身体的フレイル該当割合の2012年/2017年の推定値（ILSA-J）





（Makizako H, et al. 2021）

*認知機能もよくなっている（2010/2017）

高齢者の定義を見直す意義

- ネガティブなイメージの「高齢者」を、社会の支え手として、モチベーションを持った存在としてのポジティブなイメージに変える
- 社会の支え手を増やす→准高齢者、高齢者に合った働き方の検討と働く場の提供
- 明るい、活気ある高齢社会を築く
- 社会保障制度を持続可能なものにする

下記の3つの柱を参考にバランスよく取り組んでみましょう

フレイル対策の3つの柱！

栄　養

食・口腔機能

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)と
水分をしっかりとろう！
バランスよく食べよう！

「かむ力」維持のために、
定期的に歯科受診しよう！

口腔機能の保持：オーラルフレイル

身体活動

動　く

階段を使う
ひと駅手前から歩いて
帰るなど、少し多めに
動こう！

社会参加

趣味活動、ボランティア
就労、地域デビュー

お出かけの頻度や時間を増やそう！
家族以外ともおしゃべりしよう！

図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授作成の図を一部改変

提言が社会にもたらしたもの

●この提言以降でも、75歳以上の人を高齢者と呼ぶことは一般的になっていない。

●しかし、この提言以降、**暦年齢を物事の判断基準にしない**、という意識が世の中に広まった

●2018年2月　**高齢社会対策大綱**（内閣府）:「高齢者の体力的年齢は若くなっている。また、就業・地域活動など何らかの形で社会との関わりを持つことについての意欲も高い。65 歳以上を一律に「高齢者」と見る一般的な傾向は、現状に照らせばもはや、現実的なものではなくなりつつある。70 歳やそれ以降でも、個々人の意欲・能力に応じた力を発揮できる時代が到来しており、「高齢者を支える」発想とともに、意欲ある高齢者の能力発揮を可能にする社会環境を整えることが必要である。年齢や性別にかかわらず、個々人の意欲や能力に応じた対応を基本とする必要がある。

→65歳以上を一律に高齢者とする考え方からの転換

●2018年5月　**自由民主党人生100年時代戦略本部**:　「2024年問題：人生100年時代を生きる将来世代の未来を見据えて―選択する社会保障―」:「年齢による画一的な考え方やそれに基づく制度を見直し、全ての年代の人々が、希望と意欲が湧き、能力を生かし、選択し、自立し、生きがいをもって好きなだけ働き、存在意義を確認しながら活躍できる、定年のない**エイジフリー社会を構築**することが喫緊の課題となっている。」

→日本の社会（政治）がエイジフリー社会を目指す方向に大きく舵を切った

われわれの提言がそのきっかけを作ったもので、「社会を動かす」という、提言を行った所期の目的の一部は果たされた。

「高齢者の定義」の今後の方向性と課題

○ 高齢者は何歳からか？という議論よりも、准高齢者、高齢者に合った働き方の検討と働く場の提供など、エイジフリー社会をどのように構築していくかを提言していく必要がある

○ 多様性を重んじることが重要

○ フレイル、要介護者のためのセーフティネットの整備

○身体能力の改善は未来永劫続くか？→次世代への警鐘

○あくまで科学の立場からの提言：どのように社会実装していくかを国民全体で考えていく必要がある