

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(46)

平成 28 年 7 月 28 日

村山 章

二人に一人が癌になり、三人に一人が癌で亡くなるという現実はまさに異常と言えるのではないのでしょうか。厚生労働省によると年間の医療費は平成 26 年時点で約 40 兆円で、その額は毎年 1 兆円以上増えているようですし、75 歳以上の方の医療費は全医療費の約 36%というデータもあります。医学の進歩と共に平均寿命が延びる状況はよい傾向と言えるかもしれませんが、このまま少子高齢化の流れが続くと我が国はどうなってしまうのでしょうか。

人類史上経験したことがない超高齢社会を、日本は世界に先駆けて突き進んでいます。65 歳以上の高齢者が人口に占める割合を高齢化率と言うらしいですが、この率が 7%を超えてから 14%に達するまでの年数を比較した総務省のデータがあります。フランスが 115 年、英国が 47 年、ドイツで 40 年なのに対し、日本は 1970 年に 7%を超えてから 24 年後の 1994 年には 14%に達しています。そしてこの高齢化率は、2014 年は約 26%で 25 年には約 30%、60 年には約 40%に達するようです。世界でも高齢化率は上昇し、2010 年の 7.6%から 60 年には 18.3%と見込まれてもいます。日本が世界のお手本になるように、この超高齢社会を幸せな社会にしていきたいものですが、難題が山積しているのが現状ですね。

お金持ちになり、毎日美味しいものを食べ、遊んで暮せたら幸せと考えたのは半世紀くらい前でしょうか。今、街中には美味しいものが溢れ、多くの方は、食べたい物を食べただけ食べられる経済的豊かさを手に入れました。反面、こうした現代の状況は、生活習慣病を避けるための戦いも強いています。やはり人生、死ぬまで気を抜けません。一日一日を大切に勤勉に生きるしかないのでしょうかね。そして感謝の気持ちをもつことで、日々の生活が楽しくなってきます。心身を活性化させて自己調節機能を高め、輝いて生きていくことが重要なのだと思います。