

2012.6.25  
第56号

# 家庭問題情報誌 ふあみりお

編集・発行  
公益社団法人 家庭問題情報センター  
PHONE / 03-3971-3741



## 《目次》

- 平成家族考 56 《進化する老いについて考える》 1~3 頁  
ア・ラ・カルト 《子どもが主人公の面会交流 (1) 離婚後も子どもの成長を支える父母からの贈り物》 4~5 頁  
海外トピックス 《イタリア家族法改正—共同分担監護》 6~7 頁

### ◆平成家族考 56

## 進化する老いについて考える

今から 1 万 5,000 年以上前から 1 万年近く続いたといわれる縄文時代の日本人の平均寿命は、14.6 歳だったというのは本当でしょうか。俳人松尾芭蕉が弟子の曾良を従えて、江戸深川から奥の細道への旅に出発したのは 46 歳のときなのに、私たちにはかなりの老人のように思われるのはなぜでしょうか。戦前の小学校の校長先生の定年（当時は停年）は 55 歳であったのに、当時の小学生にとって校長先生は、かなりのお年寄りに見えたのはなぜでしょうか。現在の日本人の平均寿命は、男性 80 歳、女性 86 歳なので、この年齢の人々はそろそろお迎えが来ると思っているのに、いや実際は、男性は 89 歳ぐらい、女性は 94 歳ぐらいになるといわれるのはなぜでしょうか。

また、昔は陰陽五行説に従い、人生を四季の色になぞらえて、青春、朱夏、白秋、玄冬といわれていたのに、最近、白秋ではなく赤秋という言葉を目にしますが、どういう意味でしょうか。

今回は、平均寿命の進化の跡をたどり、世界一長い老いを生きる日本の高齢者たちの生き方に見る進化の跡をたどってみたいと思います。

### 第 1 平均寿命 15 歳から 83 歳までの進化の跡をたどる

#### 1 平均寿命と平均余命とは

**平均寿命**は、年齢別の推計人口と死亡率のデータを使い、年齢ごとの死亡率を割り出し、このデータを基にして平均的に何歳までに寿命を迎えるかを算出して推計します。つまり、平均寿命というのは、現在の死亡状況が今後変化しないと仮定したときに、出生する人が何年生きられるかという期待値であるといえます。日本の厚生労働省が発表している日本人の平均寿命は、ある程度以上の年齢（2009 年度の調査では男性 98 歳以上、女性 103 歳以上）のデータは除外して計算しているため、日本人の平均寿命は実態より短めに計算されています。

世界保健機関 (WHO) の世界保健統計の「平均寿命

ランキング・男女国別順位 (2011 年)」によると、日本人は 83 歳で第 1 位、最下位の 193 位はマラウイで 47 歳です。世界平均は 68 歳です。これを男女別に見ると、男性の第 1 位はサンマリノ 82 歳で、日本人男性は 80 歳でオーストラリア、アイスランド、イスラエル、スイスと並んで第 2 位です。女性で見ると、第 1 位は日本の 86 歳で、第 2 位は 85 歳でアンドラ、フランス、モナコ、サンマリノ、スペインが並んでいます。

最下位 193 位のマラウイの平均寿命は、男性 44 歳、女性 51 歳、192 位のザンビアも男性 46 歳、女性 50 歳となっています。下位を占める国々は、アフリカ大陸に集中しており、飢えと貧困、伝染病、部族間紛争等による乳幼児期の高い死亡率を抑え込むことができない状況にあるからでしょう。

**平均余命**は、ある年齢の人々が、その後何年生き

この「ふあみりお」は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として作成されたものです。



られるかという期待値のことで、生存者数、死亡者数、死亡率等で計算されます。したがって、平均寿命というのは、0歳児の平均余命のことになります。厚生労働省の平成22年度の平均余命の統計によると、男性の平均寿命である現在80歳の人の平均余命は8.57年ですから、平均して89歳ぐらいまでは生きられ、女性の平均寿命である現在86歳の人の平均余命は7.72年ですから、平均して94歳ぐらいまでは生きられるということです。

## 2 昔の日本人の平均寿命は驚くほど短かった

縄文時代の遺跡から出土した人骨等から推定される縄文人の平均寿命は、一説によれば男女とも14.6歳であり、死亡率が極端に高い乳幼児期を乗り越えた15歳の平均余命は男性16.1年、女性16.3年であり、平均すると31歳ごろには死んでしまうという短命さだったとのことです。このような短命社会で一定の人口を維持するために、女性は毎年のように出産することを迫られ、そしてその赤ちゃんの多くを弔っていたのでしょう。もちろん、50歳、60歳まで生きたと思われる人の骨もありますから、長寿の人もいたわけです。

江戸時代に入っても乳幼児の死亡率は高く、松尾芭蕉が活躍した17世紀の平均寿命は、20歳代後半から30歳ぐらいという説もあります。200年後の明治24(1897)年～31(1904)年に厚生省が調査した統計では、平均寿命が男子42.8歳、女子44.3歳とありますから、17世紀の平均寿命が30歳ぐらいというのもうなずけます。そうすると芭蕉が奥の細道に旅立った時の46歳は、当時としてはかなりのお年寄りだったことになります。

戦前の小学校の校長先生が、停年(55歳)前なのにお年寄りに見えたのも、昭和10～11年当時の男性の平均寿命は46.9歳だったからでしょう。

## 3 乳幼児期の死亡率の低下が平均寿命を延ばした

ことわざに「7歳までは神の内」というのがあります。ウィキペディアによれば、近代以前は疫病や栄養失調による乳幼児死亡率が高く、数えて7歳ぐらいまではまだ人としての生命が定まらない「あの世とこの世の境に位置する存在」とされ、「いつでも神様の元へ帰りうる」魂と考えられ、そのため、一定の成長が確認できるまでは、人別帳にも記載せずに留め置かれ、7歳になって初めて正式に氏子として地域コミュニティへ迎え入れられたという江戸時代の慣行に由来しているようです。ちなみに、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日に、成長を祝って神社や寺などに詣でる七五三参りは、天和元年(1681)に始まったとのことです。当時の平均寿命は、20歳後半～30歳であったことを考えると、7歳までに死亡する子どもが多く、その

難関を乗り越えるための祈りでもあったのでしょう。今でこそ世界に冠たる長寿国といわれる日本ですが、大正末期(1925年頃)までは、出生1,000児に対して150児(15%)も死亡していました。それから次第に低下し、第二次世界大戦終了後の昭和22(1947)年には7.65%まで下がり、このときの平均寿命は男性50.06歳、女性53.96歳となり、やっと「人生50年」といえるようになったのが、今から僅か65年前のことです。昭和36(1961)年には5.2%、平成14(2002)年には3%まで減少し、平成22(2010)年には0.3%で、世界193か国中第178位となっています。そして、このとき日本の平均寿命は男性80歳、女性86歳となり、世界中で女性は第1位、男性は第2位、男女合わせると第1位の長寿国となりました。

乳幼児の死亡率の低下だけで、日本が今日の長寿国となったわけではないことはいうまでもありません。次に、それ以外の要因を見てみたいと思います。

## 4 結核・脳卒中の激減と食生活の改善も平均寿命を延ばした

昭和20(1945～1954)年代は食糧事情が悪く、多くの人々が栄養失調状態でした。さらに感染症が蔓延し、当時の死亡原因の第1位が結核、第2位が肺炎・気管支炎、第3位が胃腸炎と、死因の上位全てを感染症が占めています。その中でも、結核が最も恐れられていました。それを裏付けるように、昭和20(1945)年、敗戦の年は、過去最高の死亡率(人口10万人当たり280.3人)を記録しました。しかし、この年をピークに減少し始めましたが、その要因としては[健康診断の実施]、[予防接種(BCG)の法的な義務付け]、[ストレプトマイシンなどの医療薬の普及]が挙げられています。これらと併せて[食生活の改善による栄養状態の向上]、[衛生の改善]なども大きく関わっています。

結核と共に、平均寿命の伸びを抑えてきたのが「脳卒中などの血管疾患」です。この疾患による死亡者数は、結核による死亡率が急激に減少し始めた昭和26(1951)年以降も増加を続けました。昭和45(1970)年をピークに、その後は急速に減少しました。これも穀物中心の食物摂取量の多い食生活から、動物性蛋白質をきちんと一定量摂る食生活に変わってきたことによるもののようです。

しかし、最近では、動物性蛋白質や脂肪の摂り過ぎによるカロリーオーバーの食生活が、再び「脳血管疾患」を増加させる傾向にあります。

90歳までに命を失うとしたら、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血、胃がん、肺がん、肝臓がん、大腸がん、膵臓がんの9つに、女性は乳がん、子宮がんを加えて11のいずれかの疾患であるとのことです。ですから、早期検診、早期発見、早期治療を心がけて、折角進化してきた平均寿命と平均余命を縮めないよ

うにしたいものです。

## 第2 老いは退化ではなく進化である

### 1 老いは水のように透明な白秋ではなく 真っ赤に燃える赤秋である

赤秋という言葉は、老いてなお芝居に情熱を燃やす俳優仲代達矢の姿を見て、仲代夫人であり、若い役者を養成する無名塾の塾長であり、脚本家・演出家 隆 巴 でもあった宮崎恭子による造語だといわれています。人生の秋は落ち着きに満ちた透明な水のような白秋ではなく、真っ赤に燃える太陽が紅葉の山を赤く染め、沈む時はグランドフィナーレのように壮大な夕焼けを残す秋をイメージして赤秋と名付けたもののようです。

仲代達矢は著書「老化も進化」の中で、無名塾の若者たちが稽古する芝居に、

「老いるということはね、新鮮なことなのよ！日々刻々、新たに鮮烈な体験をするんだもの！ 老いを！ 天然自然の厳粛なる変化を！ あなたたちが青春なら、私は今、赤秋の時代、赤い、赤い真っ赤に燃える秋よ！」

という科白があると紹介しています。そして老いの中にも色鮮やかな美感覚を見出すことで、熟年世代が幸せな気分になれたらいいと願い、やがて黒い玄冬が訪れるのだからでしょうか、せめてその前は、真っ赤に燃える秋を真っ赤に生きたいと述べています。

NHKのBSアーカイブスは、本年3月13日にハイビジョン特集「赤秋～仲代達矢・喪失からの出発～」を放送しました。妻であり、演劇の同志であった宮崎恭子に先立たれた喪失感と孤独感をにじませながらも、平成17年に、72歳となった仲代達矢は、劇団民芸の奈良岡朋子（仲代より3歳年上）とのほとんど二人芝居ともいえる「ドライビング・ミス・デイズ」に挑戦します。この芝居は、ユダヤ人の老未亡人と新しくお抱え運転士となった老黒人が、初めは反発し合っていたのに、更に老いてきた二人の間にいつしか不思議な友情が育まれるという、まさに赤秋の中にいる二人の物語です。セリフが覚えられない仲代が、寝室の壁一面に張り出した筆書きのセリフを、懐中電灯で照らしながら覚えようとする様子には、鬼気迫るものがあり、まさに赤秋を真っ赤に生きている姿がありました。仲代と奈良岡は、この芝居を平成17年から全国各地で315回公演し、まさに二人とも赤秋のグランドフィナーレの幕を上げ、全国津々浦々の空を夕焼けのように真っ赤に染めたのでした。

### 2 長期化する赤秋を生きる高齢者たち

昭和35(1960)年当時の平均寿命は男性65歳、女性70歳ですが、60歳定年とすると、退職してから平均寿命まで5年又は10年でした。平均寿命が80歳

と86歳となっている現在は、退職から平均寿命までの期間が20年又は26年と長期化しています。平均余命を加えると更に長い期間となります。平均寿命が長くなっているのですから、52年前の60歳よりも現在の60歳はずっと若々しく元気であるはずであり、定年もそれに伴って延伸すべきだと思いますが、実際には定年を引き上げる動きはあまり広がっていないように思われます。したがって、多くの人が定年退職しても再任用や再就職で働き続けたり、培った技術や経験を生かしてシルバーセンターやボランティア活動に参加して社会貢献に努めたりしています。元気であるかぎり何かの役に立ちたい、生きがいを見つけないといけないというのが人間の性<sup>さが</sup>ですから、定年退職後30年も白秋であることには耐えられず、真っ赤に燃える赤秋を求めると思います。

一方では、平均寿命、平均余命を延ばすための健康志向も強く、ジョギング、ウォーキング、スポーツジム、ダイエット、リハビリ等に励むなど、赤秋を真っ赤に燃えながら生きている高齢者が多くなっています。

私たち日本人は、世界中で最も進化した老いを享受しているのですから、私たちの赤秋は、世界のどこの人たちよりもずっと赤く燃え、素晴らしい夕焼けを残すものでありたいと思います。

#### 参考文献

- 1 「人口から読む日本の歴史」 鬼頭宏（講談社学術文庫2000.5）
- 2 「平均寿命から読み解く」Webサイト  
<http://www.unlimit517.co.jp>
- 3 「老化も進化」 仲代達矢（講談社+α新書2009.6）
- 4 「世界保健統計」Webサイト世界保健機関（WHO）

#### FPICの本の購入申込要領

本誌裏表紙右肩に記載の当センターあて葉書かファックスで郵便番号・住所・氏名・本の題名・冊数を明記して申し込んでください。本に同封されている振替用紙で送金してください。

#### 1 山口恵美子 著「子どもが主人公の面会交流－離婚後も子どもの成長を支える父母からの贈り物」

A5判 36頁の小冊子ですが、面会交流援助の第一人者の経験・知識・技法が一杯つまっています。頒価1冊税込315円＋送料（5冊まで80円）

#### 2 瓜生 武 著「いま、家族の何が問題か－戦後の家族史を振り返って－」

A5判 230頁（勸司法協会発行 首席家裁調査官、当法人副理事長、日本犯罪心理学会会長等の経歴を持つ著者が解き明かす「親子とは何か。夫婦とは何か。グローバル時代の家族をどう生きるか。」豊富な図解や統計資料と知見に満ちた解説。家族のこれからを考える格好の入門書。大学の教科書、副読本に最適。

定価1,400円のところを著者と出版社のご厚意により1,120円＋送料で頒布します。