

長生き分で効果相殺？

全国どこに行っても、「健康長寿を目指して予防や運動に力を入れ、医療費の削減を目指したい」というスローガンで頑張っている自治体の方の話を聞く。

日本の社会が豊かになり、栄養過多や運動不足でメタボになる人が増えている。その状態を放っておくと、糖尿病や心筋梗塞などの深刻な病気になるリスクが高まる。当然、医療費も増大する。そうならないように日頃からしっかりと栄養の管理をし、運動をすることで、病気になるのを防ぐという活動である。

伊藤 元重

機構大教授 伊藤 元重  
研究・開発 伊藤 元重  
総合事務 伊藤 元重

メタボ予防のために運動をもち、食事にも気をつける活動を広めるように自治体も努力する、という点については大賛成だ。一人一人の人間は弱い存在である。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足が悪いことは分かっている、なかなか生活を改善できない。だから

メタボ予防で医療費は減るか

生活習慣病というのだ。周囲の人も巻き込んだ、あるいは地域ぐるみの活動によって一人一人の生活習慣を変えていく運動の意義は大きい。

少し前に、米国でのある医学の研究成果を見る機会があった。それによると、60歳の時点でメタボなどの問題を抱えている人と、そうでない人では、その後の年間医療費は40%ぐらいも違つという。メタボなどの問題を抱えている人は、そうでない人よりも、

の時点で健康状態が優れている人は、その後の人生でも年間の医療費は統計的に40%程度少なくてすむが、40%ほど長く生きることになる。

この二つの効果を集計すると、結局、一生の間にかかる医療費には大きな違いはないということになる。まことに都合の悪い数字だ。

人生の質向上の意義は大

誤解がないようにしてもらいたい。私が、私はメタボ予防に意味がないと言っているわけではない。糖尿病や心筋梗塞にならないければ、より長く働くことができる。本人や家族にとってその経済的意味は大きいし、地域全体でみてもその意味は大きい。

また、健康で長生きする方が、本人もはるかに幸せだろう。メタボ対策をすることでより健康に長生きできること、つまり人生の質(QOL)を高めることは非常に重要である。その意味では、メタボ対策に地域全体で取り組むことは重要だ。

ただ、それで「医療費の財政負担が軽くなる」というように軽く考えてはいけないということだ。メタボ解消の活動を続けられれば、日本の医療費の財政負担は軽くなるというように楽観的に考えているとしたら、あるいはそうした楽観的な見方を住民に植え付けるような結果になっているとしたら、それは直ちに改めなくてはならない。

\*この記事は静岡新聞社編集局調査部の許諾を得て転載しています。