60代の将来への健康不安と後悔していること

ー「ライフデザイン白書」調査よりー

研究理事 江﨑 正志

＜60代の健康とは＞

筆者のように60歳過ぎても働く人が、定年延長にしろ再雇用にしろ増えてきている。会社での健康診断も今までと同じように受けているが、脂質や血圧、血糖値などいくつかの項目で基準値を超え、再検査になることも多い。がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病を発症する人も増えてきている。一方で、いつの間にか目や耳など体のパーツにガタがきたり、足腰が弱くなったり衰えも始まってきている。

健康とは、一般には「病気ではない」ことというイメージが強い。しかし、年齢が高くなるにつれ､様々な機能が低下し､｢病気ではないが心身のあちこちに不調がある」人も多くなる。

自分の将来の健康に対する不安を考える時、若い人は病気の発症への不安が強いのに対し、高年期になると老化による機能低下（運動機能・認知機能・感覚機能）に不安を感じる人が増えてくる。また心身に不調を感じるようになると、もっと早くから健康面で心掛けていればよかったと思うことも増えてくるのではないか。

そこで40、50代の中年期の人、60代以降の高年期の人は、それぞれ将来の健康状態についてどのようなことに不安を感じているのか、また高年期になった人が健康面で中年期のうちにやっておけばよかったと後悔していることはどのようなことなのかなどを調査した。

＜60代の10年後の健康不安は｢認知機能の低下｣､｢視覚機能の低下｣､｢がん｣の順＞

まず、当研究所が2017年１月に実施した「ライフデザイン白書」調査*1で、10年後の自分の健康状態について不安に感じていることを尋ねてみた（図表１）。

その結果、全体（18～69歳）を通して10年後の自分の健康状態について、不安と答えた人の割合が高いトップ３は｢物が見えづらくなるなど､視覚機能の低下｣(60.0%)､「がん（悪性新生物）の発症・再発･悪化」（58.8%）､「物忘れ・認知証発症など、認知機能の低下」（56.9%）であった。40代のでは全年齢と同じ「視覚機能の低下」､「がん」､「認知機能の低下」の順だったが、50代では「視覚機能の低下」､「認知機能の低下」､「がん」であり、60代になると「認知機能の低下」､「視覚機能の低下」､「がん」という結果になった。

どの年代でも10年後の自分の健康状態について､「視覚機能の低下」や「がん」､「認知機能の低下」などへの不安は高いが、それぞれの項目でそのピークは50代となって

（ホームページの掲載は2018年３月）

いる。60代になると不安を感じる人の割合は減少する。60代になっても答えた人の割合が増加するのは、「歩行困難など、運動機能の低下」や「耳が聞こえづらくなるなど、聴覚機能の低下」という機能の衰え、老いへの不安だ。いよいよ体にガタがくるのだろう。「意欲低下・うつなど、精神面で不調になること」への不安は若い人に多く、加齢とともに減少する。

図表１　10年後の健康状態について不安に感じていること

（単位：%）

	全体（18～69歳）	40代		50代		60代
がん（悪性新生物）の発症・再発・悪化	② 58.8	② 61.5	↗	③ 62.1	↘	③ 57.9
脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血など）の発症・再発・悪化	54.3	57.2	↗	60.7	↘	57.6
心疾患（狭心症・心筋梗塞など）の発症・再発・悪化	50.2	52.9	↗	56.5	↘	51.7
糖尿病・高血圧症など慢性疾患の発症・悪化	49.5	49.3	↗	53.4	↘	49.2
歩行困難など、運動機能の低下	46.3	46.3	↗	51.6	↗	53.1
物が見えづらくなるなど、視覚機能の低下	① 60.0	① 62.6	↗	① 66.0	↘	② 61.4
耳が聞こえづらくなるなど、聴覚機能の低下	45.5	45.1	↗	49.0	↗	49.5
物忘れ・認知症発症など、認知機能の低下	③ 56.9	③ 57.6	↗	② 64.6	↘	① 64.3
意欲低下・うつなど、精神面で不調になること	49.0	52.3	↘	49.3	↘	38.2

注１：それぞれの質問で「とても不安」「やや不安」と答えた人の合計
注２：①～③は各年代で不安と答えた人の割合が高いトップ３
注３：矢印の向きはそれぞれの質問に不安と答えた人の40代から50代、50代から60代にかけての増減を示す

＜60代がもっと早くからやっておけばと思っているのは「運動」や「歩く」こと＞

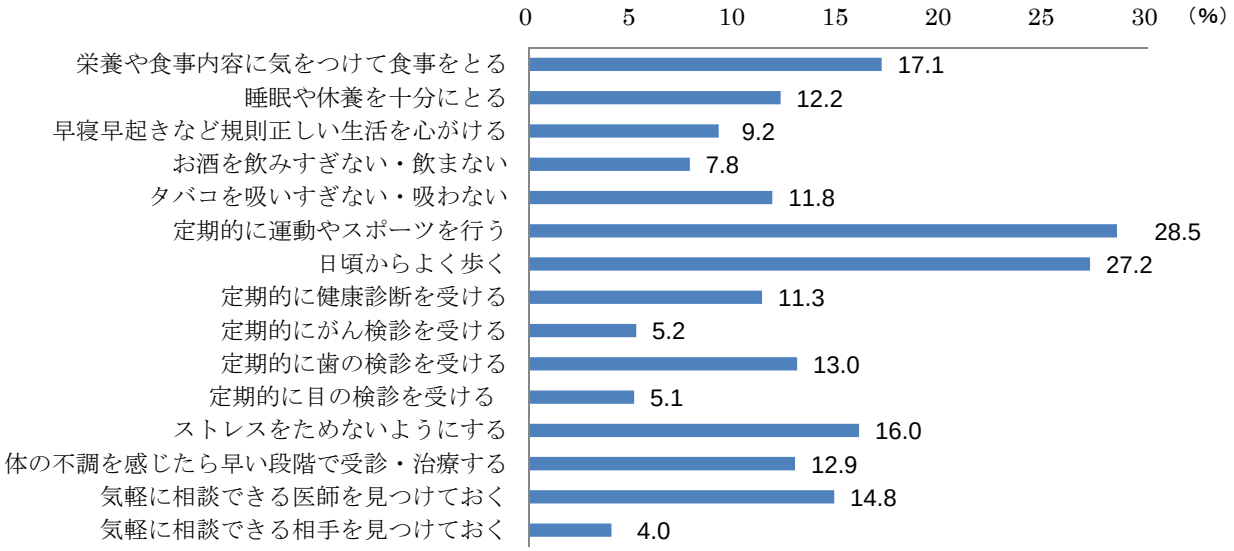
同じ調査で、自身の健康のためにもっと早くからやっておけばよかったと思うことを尋ねてみた（図表２）。

60代の人が早くからやっておけばよかったと後悔していることの第一位は「定期的に運動やスポーツを行う」（28.5%）、第二位は「日頃からよく歩く」（27.2%）だった。それ以下の「栄養や食事内容に気をつけて食事をとる」（17.1%）、「ストレスをためないようにする」（16.0%）、「睡眠や休養を十分にとる」（12.2%）などとの差は大きく、食事やストレス、睡眠以上に、運動やスポーツ、よく歩いていればと後悔している姿がうかがえる。

面白いのは、「気軽に相談できる医師を見つけておけばよかった」（14.8%）、「体の不調を感じたら早い段階で受診・治療しておけばよかった」（12.9%）と後悔している人が多かったことだ。定期的な健康診断や検診も大切だが、日頃から相談できる医師を見つけておく。体の不調を感じたら忙しくても、億劫でもすぐ病院に行くことも大切なようだ。

「定期的に歯の検診を受けておけばよかった」（13.0%）と後悔している人が、健康診断や検診の中で最も多く、がん検診の２倍以上いる。一方で、前節で見たように10年後の「視覚機能の低下」を不安に感じていたが、「定期的に目の検診を受けておけばよかった」（5.1%）と後悔している人は少なかった。

図表２　60代が健康のためにもっと早くからやっておけばよかったと思っていること＜複数回答＞



＜男性と女性、50代と60代でこんなに違う＞

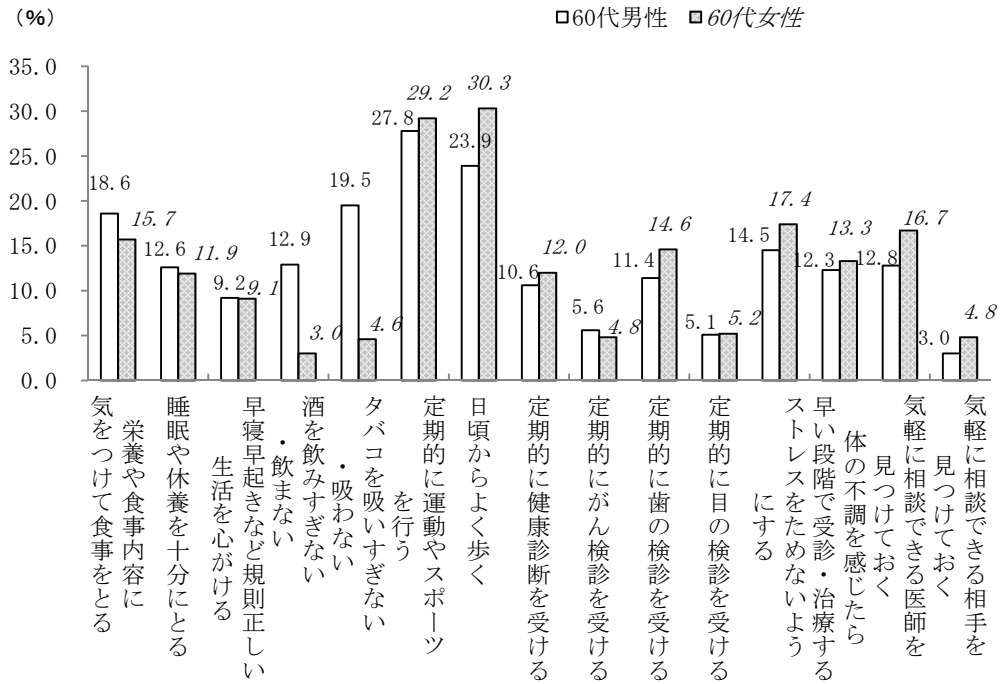
次に、60代の人が自身の健康のためにもっと早くからやっておけばよかったと思っていること、後悔していることを、男性と女性でどのように違うか、また50代と60代ではどのように違うかを見てみよう（図表３）。

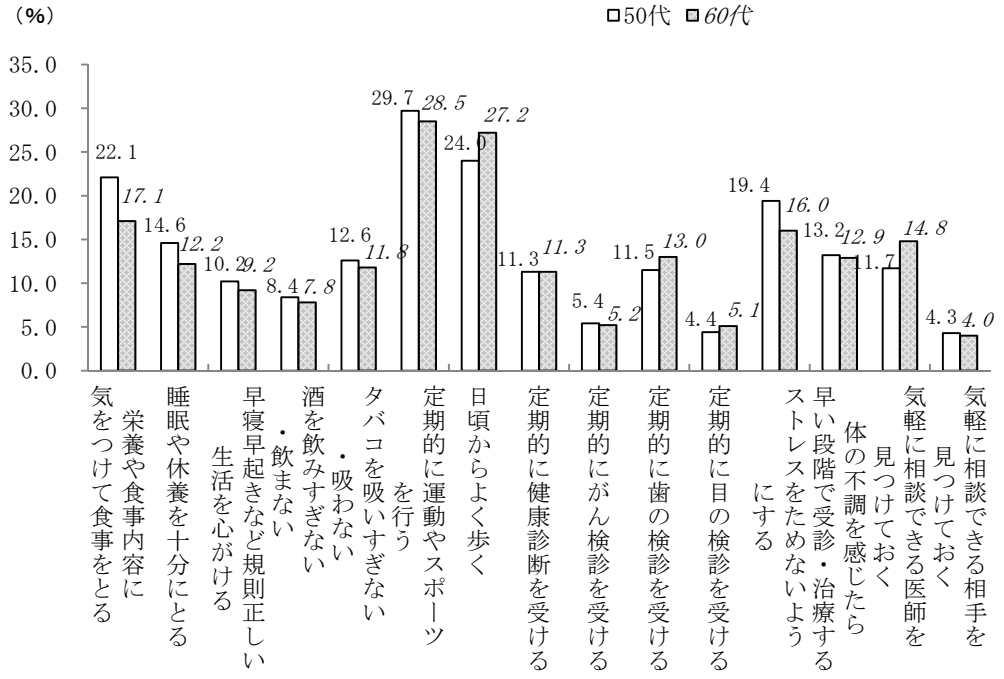
まず、性差に着目すると、60代男性では、予想通りと言うべきか、「タバコの吸いすぎ」（男性19.5%、女性4.6%）と、「お酒の飲みすぎ」（男性12.9%、女性3.0%）に後悔している人の割合が高い。「栄養や食事内容に気をつけて食事をとる」（男性18.6%、女性15.7%）こともやはり性差が大きい。男性の場合、タバコ・お酒・食事が高年期の明暗を分けると言ってもよいのかもしれない。

一方で60代女性では、３割以上の人が「日頃からよく歩いていればよかった」（女性30.3%、男性23.9%）と後悔している。その他、「気軽に相談できる医師を見つけておく」（女性16.7%、男性12.8%）、「定期的に歯の検診を受ける」（女性14.6%、男性11.4%）、「ストレスをためないようにする」（女性17.4%、男性14.5%）と色々なことにそれぞれ後悔している様子がうかがえる。

さらに年代による違いをみると、50代でもっと早くからやっておけばよかったと後悔しているが、60代で更に後悔している人の割合が増えるのが、「日頃からよく歩く」（＋3.2%ポイント）と「気軽に相談できる医師を見つけておく」（＋3.1%トポイント）、続いて「定期的に歯の検診を受けておく」（＋1.5%ポイント）ことなどである。

図表3　健康のためにもっと早くからやっておけばよかったと思っていること（性・年代別）





注１：　「女性」の数値は斜体で示している。

40、50代の中年期は生活習慣病などの病気の発症が増える時期であり、健康を考える上で疾病予防が重要である。が、同時にこの時期は60代以降の高年期への準備の時期であり、高年期における障害や生活の質を視野に入れて、自分で自身の体調に関心を持ち、管理することも重要だ。60代の先輩が何について悔やんでいるかを知れば、同じような失敗をせずにすむはずだ。

【注釈】

*1 当研究所が全国の満18～69歳の男女17,462人に対して実施したインターネット調査。調査の方法や結果の詳細は、第一生命経済研究所(編)『「人生100年時代」のライフデザイン　－団塊ジュニア世代から読み解く日本の未来　ライフデザイン白書2018』(2017年、東洋経済新報社）に記載。

（企画総務部　えざき まさし）