

寿命と栄養

寿命と栄養

市川治療室 No.14/1991.05

1. 平均寿命

平均寿命とは人が出生した瞬間から平均して今後何年生きられるかを示す数字です。
また、ある年令の人が今後何年生きられるかは平均余命と言います。 ですから、平均寿命とは新生児(0才児)の平均余命のことです。
第二次世界大戦以前の日本は低寿命国でしたが、現在の平均寿命は80才前後で 世界でもトップクラスです。

	戦国時代	明治33	大正時代	昭和10	昭和22	昭和55	昭和63
男性	約16才	36.7才	40才台	46.9才	50.0才	73.9才	75.5才
女性	同上	37.4才	同上	49.6才	53.9才	79.1才	81.3才

	大正初期	昭和25	昭和55
脂肪摂取量	13g	18g	52g
動物性タンパク質摂取量	3g	17g	39g

戦後急速に長寿国になった原因として新生児死亡率の低下、総死亡率の低下、抗生物質による感染症の克服、食生活の変化などが考えられています。(上図参照)
動物性タンパク質と全体のカロリー量の増加は平均寿命の伸びに貢献しています。
動物性タンパク質の摂取量は昭和55年には大正初期の3.9倍という飛躍的な伸びです。

2. 死亡率と訂正死亡率

一般に死亡率と言えば粗死亡率のことで、全人口に占める死亡人数です。
人口の老化が進んで老年人口が大きくなれば、当然それだけで死亡率は高くなります。
ですから、ガン・脳卒中・心臓疾患などの成人病が原因で亡くなる人は年々増えています。

死亡率などを現在と過去で比較する時に重要なことは人口を構成する質(老若男女)が時代によって異なっているということです。この点を考慮して、人口の老年化の度合いを補正し老年化の程度が違っていても比較することができるようにしたものを訂正死亡率と言います。

次の表は昭和10年の人口構成比を現時代に当てはめたものです。
今日、一般に成人病が急増していると言われますが、訂正死亡率で判断し昭和10年と昭和55年を比較してみると成人病はむしろ減っていると言えます。

		脳卒中	心臓病	心筋梗塞
昭和10年	粗死亡率	165	63	40
昭和55年	粗死亡率	140	106	42
	訂正死亡率	85	69	25

3. まとめ

- 戦後の急速な平均寿命の伸びと栄養（特に動物性タンパク質の摂取）は関係が深い。
- 訂正死亡率で戦前と戦後を比較すると成人病は増えているとは言えない。
- 戦前の日本のような低カロリー・低脂肪・低動物性タンパク質摂取の国に長寿国は存在しない。
- 日本一の長寿県は沖縄で、食事内容は他県より肉食が多く、塩分が少ない。
- 人間の寿命限界は113才とされている。