人生100年時代の未病最前線

体の衰えと共生

未来貢献プロジェクトの未病シンポジウム「人生100年時代の未病最前線」（読売新聞社主催）が11月13日、東京都港区の品川グランドセントラルタワーで開かれ、約400人が参加した。大谷泰夫・神奈川県立保健福祉大学理事長と鄭雄一・東京大学教授が、長い人生の終盤、健康とは言えなくとも病気ではない「未病」で過ごすために必要な知識や行動について講演した。その後、未病に関連した商品やサービスを企業の担当者や医師が紹介した。最後に、女優の杉田かおるさんが、母を介護した体験から、未病の大切さを語った。

講演

病気リスクを見える化

東京大学教授

鄭雄一（ていゆういち）氏

1964年生まれ。東京大学医学部卒業後、米・ハーバード大学医学部助教授などを経て、2007年から現職。専門は骨・軟骨の生物学・再生医学、バイオマテリアル工学。

東京大学で、未病に関するプロジェクト「自分で守る健康社会」を医学や工学、化学の研究者らと進めています。既存の分野や組織の壁を取り払い、あるべき将来をまず思い浮かべ、実用化が目指せるテーマに積極的に取り組んでいます。企業にもパートナーとして参画を促しています。

これからは、若者と高齢者の区別は徐々になくなるでしょう。高齢者も社会を支える時代になります。そうなると、自分の健康を自分で守ることが大切になってくると考えました。

医療では、入院と通院を減らし、家庭で健康で過ごせる時間をなるべく延ばそうとするのが、あるべき将来です。そのために一人一人の意識と行動をどう変えていくかを研究しています。

キーワードの一つが「効果の見える化」です。健診結果などのビッグデータを活用し、将来の病気のなりやすさを数値で示す。人工知能（AI）やVR（仮想現実・バーチャルリアリティー）といった技術を駆使し、例えば「3年後にメタボになるリスクは80%」などと伝えて、対処法も助言する。1回きりではなく、こうした評価を重ねます。

健康リテラシーを高め、共感して励まし合える仲間作りの支援も進め、一人一人が行動を良い方向に変えるよう促します。

今、新たな挑戦の準備を始めています。

神奈川県立保健福祉大学大学院に来年4月、ヘルスイノベーション研究科が設置され、研究科長に就任する予定です。未病の考え方を実践するための人材育成と研究の拠点を目指します。

人材は、科学的な視点や知識はもちろん、新しい考え方を社会に根付かせるために努力する姿勢が求められます。

研究では、県立であることを強みに、県行政と密接に連携し、地域社会で実践していく体制を整えます。企業とも連携し、健康関連産業・サービス技術を開発する、新たな産業の創出も進めます。

未病という新しい健康観を広めるには、確かな理念に加え、指標が不可欠です。先ほどお話ししたような、個々の「今の状態」と「将来の病気のリスク」を数値でわかりやすく示すことが大切です。この2年間、有識者で、こうした「未病指標」のあり方について議論を重ね、いくつかの要件が見えてきました。

一人一人に対する指標で、一定の科学的根拠を持ち、費用対効果も高い。行動を見直して努力すれば、数値は変わっていく。美しく年を重ねるための意欲を引き出す未来予測です。

指標は本来、個人に向けた開発ですが、企業なら商品開発に、自治体なら地域の課題分析にも使えそうです。こうした応用も視野に入れて、役立つ指標作りを進めていきます。

健康リテラシー高めて

神奈川県立保健福祉大学理事長

大谷泰夫（おおたにやすお）氏

1953年生まれ。東京大学法学部卒業後、厚生省（当時）入省。厚生労働審議官などを経て、2014年退官、16年まで内閣官房参与。18年4月から現職。

平成も終わろうとする今、平均寿命も延び、健康か病気かという二分法で考える人生ではなくなりました。病気と健康が共存する状態、やや調子が悪くても現役生活という未病の状態が、実は人生で相当長い時期を占めるようになりました。

未病でいるには、医療はじめ専門家のサポートを受けながら、どう生きたいかを意識して行動すること、生活習慣を見直すことが求められます。たとえば、お酒を味わい長生きしたいなら、飲み方があるでしょう。毎日浴びるほど飲んでいたら、早い時期に飲めなくなる。このように考えたら生活は変わります。

未病は、治す
からの解放でも
血圧は下げなけ
は治さなければ
でいませんか。
う症状は基本的
ません。症状の
ードをどう抑え
とどう共生する
行動が大切です
身近な商品やサ
切に活用したい

そこで一番必
健康リテラシー
ことを知り、そ
結びつけること
大事です。

一昨年春、日

日本健康
健康に関
う。自らの健
コース」では
活習慣などが
リーダーを目
医療・介護の
次回は来年2
し込み締め切

母の「希望のリハビ

女優、健康マスター名誉リーダー

杉田（すぎた）かおるさん

母の介護体験をスライドで説明する杉田さん

女優だけでなく、健康マスター名誉リーダーという肩書でも紹介してもらいました。日本健康マスター検定（健検）の「ベーシック・コース」は合格しましたが、「エキスパート・コース」はまだです。頂いた肩書は、さらに勉強しなさいという意味だと受け止めています。

健検受検のきっかけは、

今年1月に看（み）取
病をした経験
（肺や気道に
呼吸の苦しさ
く）慢性閉塞（へいそく）性
OPD）を患
らは、酸素ボ
在宅介護を受
た。落語家の
多くの人が亡く
病気です。国内
万人の患者が

と早く知ってお
たと思い、学ん
ました。

振り返れば、
から、多くの健
品を購入しまし
たものから、ま
で。選ぶための
していました。

同じような経

1972年、7歳
ラマ「パパと呼ばな
ュー。「3年B組金
中玄太80キロ」など
バラエティー番組で
や健康に関する講演