

オアシスだより 第18号 平成25年11月1日発行

平均寿命と平均余命について



オアシス第一病院
仙波 速見

皆さんは、色々な場面で平均寿命という言葉、耳にされるとと思います。
厚生労働省の発表では、2012年の日本人の平均寿命は女性が86.41歳、
男性が79.94歳であったとのことです。
これにより女性では、香港に譲っていた1位の座を取り戻し、再び世界1位に返り咲き、
男性も世界8位から5位へと順位を上げています。
それでは平均寿命とは一体どういうものなのでしょうか？
言葉の定義を見てみましょう。それによると、平均寿命とは出生時、つまり0歳時の
平均余命のこと、とあります。
それでは平均余命とは？
これは、各年齢に達した人たちが、その後平均して何年生きられるかを示した年数という意味です。
ということは、平均寿命とはその年に生まれたばかりの赤ちゃんに対してのみ当てはまる期待値なのです。

では、75歳の男性が自分はあと何年生きられるのかと考えた場合、どうなるでしょうか。
「平均寿命が79.9歳だから、75をひいて4.9。
つまり運が普通ならあと5年。運が良ければ5年以上。運が悪ければ5年未満」ということになるでしょうか？
答えは違います。平均寿命はあくまでもその年に生まれた0歳児の平均余命のことなのです。
75歳の方があと何年生きられるかは、75歳の平均余命を確認する必要があります。
では、早速確認してみましょう。
右上の表は厚生労働省発表の平成24年の主な年齢の平均余命表です。
この表から、75歳の余命を探してみると・・・、男性は11.57年、女性は15.27年との結果がでました。
ということは、現在の75歳を加算して、86.57歳まで生きられるということになります。
また、女性だと90.27歳まで生きられると言うことなのです。
現在80歳の方も、平均余命表を確認すると、男性88.48歳、女性91.43歳まで生きられるという結果なのです。

いかがでしょうか？だんだんと年齢を重ねてきても、まだまだ多くの時間が残されているのがお分かりになると思います。
残り多くの時間を健康で楽しく過ごしていくためにも、良好な生活習慣、適度な運動、定期的な健康診断

を心掛けて下されば幸いです。

表1 主な年齢の平均余命

年齢	男			女		
	平成24年	平成23年	前年との差	平成24年	平成23年	前年との差
0歳	79.94	79.44	0.50	86.41	85.90	0.51
5	75.19	74.71	0.48	81.67	81.19	0.48
10	70.23	69.77	0.46	76.70	76.24	0.46
15	65.26	64.81	0.45	71.72	71.28	0.44
20	60.36	59.93	0.43	66.78	66.35	0.43
25	55.52	55.10	0.42	61.85	61.45	0.40
30	50.69	50.28	0.41	56.94	56.56	0.38
35	45.85	45.47	0.38	52.04	51.69	0.35
40	41.05	40.69	0.36	47.17	46.84	0.33
45	36.32	35.98	0.34	42.35	42.05	0.30
50	31.70	31.39	0.31	37.59	37.32	0.27
55	27.23	26.95	0.28	32.92	32.68	0.24
60	22.93	22.70	0.23	28.33	28.12	0.21
65	18.89	18.69	0.20	23.82	23.66	0.16
70	15.11	14.93	0.18	19.45	19.31	0.14
75	11.57	11.43	0.14	15.27	15.16	0.11
80	8.48	8.39	0.09	11.43	11.36	0.07
85	6.00	5.96	0.04	8.10	8.07	0.03
90	4.16	4.14	0.02	5.47	5.46	0.01

表2 平均寿命の年次推移

和暦	男		女	
	平均	男女差	平均	男女差
昭和22年	50.06	3.90	53.96	3.90
25-27	59.57	3.40	62.97	3.40
30	63.60	4.15	67.75	4.15
35	65.32	4.87	70.19	4.87
40	67.74	5.18	72.92	5.18
45	69.31	5.35	74.66	5.35
50	71.73	5.16	76.89	5.16
55	73.35	5.41	78.76	5.41
60	74.78	5.70	80.48	5.70
平成2	75.92	5.98	81.90	5.98
7	76.38	6.47	82.85	6.47
12	77.72	6.88	84.60	6.88
13	78.07	6.86	84.93	6.86
14	78.32	6.91	85.23	6.91
15	78.36	6.97	85.33	6.97
16	78.64	6.95	85.59	6.95
17	78.56	6.96	85.52	6.96
18	79.00	6.81	85.81	6.81
19	79.19	6.80	85.99	6.80
20	79.29	6.76	86.05	6.76
21	79.59	6.85	86.44	6.85
22	79.55	6.75	86.30	6.75
23	79.44	6.46	85.90	6.46
24	79.94	6.47	86.41	6.47

注:1)平成12年以前、平成17年及び平成22年は完全生命表による。
2)昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

部署紹介・その17 なでしこデイサービス

なでしこデイサービスは、まだオープンしたばかりの新しいデイサービスで、アットホームな雰囲気の中での自主訓練やレクリエーションを楽しむ事ができます。

腰、膝の痛みを和らげる温熱治療器や電気治療器はいつでも使用する事が出来ますし、自宅で入浴が困難な方や車イスを使用されている方でも、機械浴や職員の介助のもと負担なく入浴も出来ます。

買い物レクリエーションやおやつ作りも企画しており、皆様に愛されるデイサービスを目指し、職員一同日々頑張っています。

なでしこデイサービス 高橋永一



お問い合わせ
医療法人善昭会

オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19

電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511

