

免許返納にコロナ対策のマスク… 日本の高齢者施策は健康長寿を阻む？

2022/11/12 和田秀樹・和田秀樹こころと体のクリニック院長 毎日新聞



前回、日本は長寿になっても、要介護やヨボヨボ状態（フレイルに代表される）が起こりやすい現状を話した。これと闘わなければ健康長寿は難しいのだが、今回は、前回予告したように国の政策やマスクのあり方がさらにそれを助長している問題を指摘したい。

できたことを続ける大切さ

高齢者の特徴として知っておいてほしいことに、人間は高齢になるほど使わなかったときの衰え方が激しくなることがある。

たとえば、若いころならスキーで骨を折って1カ月くらい寝たきりの生活を続けていても、骨が繋がれば翌日から歩ける。ところが高齢になると風邪をこじらせて1カ月も入院するとリハビリをしないと歩けないくらい筋肉が落ちる。

若い人であれば引きこもり生活をしていても知能が落ちることはまずないが、高齢になると入院して1カ月も天井を見るような生活をしていると本当にぼけたようになることが珍しくない。

しかしながら、歩き続け、頭を使い続けていれば、80代になっても歩行能力や知能はかなり高いレベルで保たれる。

だから意欲の維持が重要なのだと私は強調している。

そして、これまでできていたことはなるべく続けることも重要だと考えている。

しかし、政府の施策は、そういうことに逆行するようなことを続けている。

高齢者からの免許返納を警察が平気で勧める。

私も昨年、免許の更新で試験場にいったが、講習の教官は免許の返納が当たり前のような口ぶりだった。

そして法制度をみても、2009年から認知機能検査が75歳以上のドライバーに義務付け

られ、17年の道路交通法の改正でそれが強化され、その点数が悪い上に医師が認知症と診断すれば免許取り消しなどの処分を受けるようになった。

さらに22年には一定以上の違反をした高齢者には運転技能検査も義務付けられるようになった。

このような形で、とくに75歳以上の免許返納圧力が高まり、強制的に免許を取り上げることになったわけだが、これはいろいろな意味で問題のある施策である。

年齢で免許返納は「差別だ」

一つには明確な年齢差別であるということだ。

アメリカにも韓国にもEU（欧州連合）にも年齢差別禁止法という法律がある。

求人広告で年齢制限をつけるなど、年齢による差別をしてはいけないという法律だ。

たとえば、20歳の人と70歳の人が就職の試験を受けて、70歳の人の方が1点勝ったとしよう。日本でなら20歳の方はこれから伸びるが、70歳の方は衰えるのでというような理由で20歳の方を採用しようとするだろうが、年齢で勝手にその人の属性を決めつけるのは差別と考えられる。

本当にテストの点で逆転されてからその人をやめさせればいいのかというのが年齢差別禁止法の考え方だ。



認知機能検査に臨む高齢者 = 秋田市で2017年9月5日午後3時24分、川村咲平撮影

認知機能テストを、これ以上の年齢の方は運転能力に問題があると勝手に属性を決めて、特定の年齢以上の方に受けさせるのなら、まともな先進国（韓国も含まれるが日本は含まれない）なら年齢差別禁止法にひっかかる。こんなテストを課すならすべての年齢の方に課さなければいけないというのが年齢差別禁止法の精神だ。

二つ目は統計数字に基づかない、印象による施策だということだ。

21年の免許所有者10万人当たりの事故件数は16~19歳が1043.6件ととても多く、次いで20~24歳の605.7件、85歳以上の524.4件となっている。35~69歳はほぼ横ばいで、70~74歳から事故率が上昇しているとされているが、24歳までの人と比べるとずっと少ない。

死亡事故に関しては、確かに75歳以上高齢者はやや多い。

21年の免許所有者10万人当たりの死亡事故件数は16~24歳が4.49件に対して、75歳以上は5.67件。74歳未満がその約半数であることを考えると危険といえないことはない。

しかし、これには数のマジックがある。75歳以上の高齢ドライバーの場合、事故を起こした際に自分が死にやすいから、死亡事故が増えているのだ。

19年の統計になるが、75歳以上の死亡事故のうち「車両単独（いわゆる自爆）」の割合は37%、人をはねて死亡させる事故は18%となっている。ところがそれ未満の人の死亡事故は車両単独が23%、人をはねて死亡させる事故が39%で、75歳以上の倍以上になっている。

要するに、高齢ドライバーが人をはねて死亡させるような事故を起こす確率は、他の年代と変わらないのだ。

東京・池袋で当時87歳の高齢者が自動車を暴走させ死傷させた事故は、本当に身につまされる思いがする。だが、これだって加害者の高齢ドライバーは認知機能テストをクリアしていた。

また高齢者による死亡事故や事故が増えているから免許の維持を難しくするのならともかく、免許人口10万人当たり的高齢運転者のそれは11年から減り続けているのに、このような施策がとられているのだ。

統計数字の裏付けがないのに、高齢者から基本的人権といえる移動の自由を実質的に奪っていいものなのだろうか？



運転中止で要介護リスクが上昇

三つ目が最大の問題点だが、高齢者が免許返納をすると外出の機会が減るためか、さまざまな機能が落ちることがある。

国立長寿医療研究センターが65歳以上の高齢者、約3500人を対象に運転状況と要介護認定の関係性について調査しているが、運転を継続した高齢者に比べて運転を中止した高齢者が要介護状態になるリスクが約8倍にも上がるという結果が出ている。

また、筑波大学の市川政雄教授を含む研究チームは、65歳以上の男女約3000人を対象に、高齢運転者が運転をやめるとどうなるかを追跡調査している。06~07年時点で要介護認定を受けておらず、かつ運転をしている人に、10年時点で運転を継続しているかを改めて確認し、さらに16年まで追跡して分析した。

すると、運転をやめて公共交通機関や自転車を利用しない人は2.16倍になるという結果が出た。

こんなに高齢者の要介護リスクが増えることがわかっていて、しかも世界中で一番高齢者が多い国なのに、高齢者から免許を取り上げることも認めた法律がある国が日本なのである。

コロナ外出自粛でフレイルの危険も

このように免許にまつわる施策だけでも異常なのだが、日本の政策担当者もマスメディアも日本が高齢者が多い国だという自覚がないことがあらわになったのが、新型コロナウイルスへの対応である。

スウェーデンがなるべく自粛政策を行わず、集団免疫を期待して感染者を増やしたことが話題になったが、結果的に死亡率も感染率もほかの欧米諸国と変わらなかったことはあまり知られていない。

これは私の推測だが、スウェーデンの政府関係者の人たちは、この国が高齢者が多いという自覚があったから、自粛政策によって要介護高齢者が増えることをおそれての対応だったのではないだろうか？

前述のように高齢になるほど、外に出ないこと、身体を動かさないこと、人とのコミュニケーションをとらないことの害が大きくなり、それがフレイルといわれる虚弱状態につながり、それを放置して歩かない生活を送っていると要介護に陥ってしまう（これは免許返納でも同じことが起こっている）。

そこで高齢者の多い北欧などでは、ロックダウン（都市封鎖）にしてもなるべく短い期間にするようにしているし、ほかの欧米諸国でも現時点ではマスクを含めてほとんどの規制が解除されている。

ところが日本はマスクを含めて相変わらず自粛政策が継続し、死亡率などが激減しているのに感染者が増えると第8波などとマスコミと専門家と称する人間が騒いでいる。

実際、街の人出はずいぶん戻っているが、やはり高齢者の姿はあまり見かけない。

外に出るとみんながマスクをしているので、「まだ、怖い」と思ってしまうのだろう。

数年後、どの程度、要介護高齢者が増えるのか、心配でならない。

現在約500万人とされている要介護認定を受けている高齢者が200万人増えるとする
と年間4兆円の公費がかかる。

お金の問題だけでなく、高齢者が元気でなくなるのが高齢者が3割もいる国では、国

全体の沈滞化につながる。

政府も役人もマスコミも高齢者のことを何も考えていないし、そのアドバイザーである学者も前述の市川教授のような人が例外なのが現実だ。

「男性ホルモンが減るような日本の文化」

これもまじめに受け取っていただけない可能性があるが、高齢者の元気を維持するのに男性ホルモンの大切さが認識されている。

男性ホルモンが加齢とともに減ってくるわけだが、その結果として性欲が減退するだけでなく、意欲全般が低下する。女性に関心がなくなるだけでなく、人に関心がなくなり、人付き合いがおっくうになってくる。また脳内のアセチルコリンの分泌が減るので、記憶力や判断力も落ちる。そして同じだけ肉を食べ、同じだけ運動をしても筋肉が減り、脂肪が増える。

これが減るから男性は年をとると元気がなくなり、足腰も衰える。ちなみに女性は閉経後、男性ホルモンが増えることがわかってきた。そのため、歳をとってからのほうが意欲的になり、人付き合いも盛んになる。実際、高齢者の団体旅行で見かけるのはほとんどが女性だ。

男性ホルモンを高レベルで保つためには、たんぱく質を増やし、運動をする以外に、異性と交遊するのも重要なことだが、日本は男性ホルモンが減るような文化がある。

肉が体に悪いと誤解されているし、年をとってたとえば女性が接客する店に通うようだと年がいもなくといわれる。

最近になり、男性ホルモンが精巣だけでなく、脳の中の海馬という部分で分泌されることがわかってきた。これによって脳に直接刺激を与えて、意欲を高めてくれるのだ。

その分泌を促すためにはポルノグラフィが有効なのだが、日本は世界中の先進国の中で唯一無修正のポルノが解禁されていない。せめて先進国に50年遅れで無修正のポルノを合法化してもらいたいものだ。