



日本人の「死因」、認知症が首位に

慶応義塾大学や米ワシントン大学の研究グループは3月21日、日本人の過去30年の健康状態を解析し、2015～21年で最も多い死因は認知症だとする研究成果を発表しました。

日本人の死因を解析した結果、2021年時点で「アルツハイマー病や他の認知症」が最も多かったことが判明しました。

1990年時点では6位でしたが、上位を占めていた脳卒中や虚血性心疾患が医療技術の発展や健康意識の高まりなどによって大きく減少し、15年から認知症が1位となっていました。

2021年の認知症による死亡数は10万人あたり約135人と、イタリア（同約108人）や米国（同約60人）を超え、世界で最も多くなりました。

認知症が主な死因として最も多くなった

順位	1990年	2005年	21年
1	脳卒中	脳卒中	アルツハイマー病や他の認知症
2	虚血性心疾患	虚血性心疾患	脳卒中
3	下気道感染症	下気道感染症	虚血性心疾患
4	胃がん	アルツハイマー病や他の認知症	肺がん
5	肺がん	肺がん	下気道感染症
6	アルツハイマー病や他の認知症	胃がん	結腸・直腸がん
7	結腸・直腸がん	結腸・直腸がん	胃がん
8	肝硬変	肝がん	慢性腎臓病
9	自傷	自傷	膵臓がん
10	肝臓がん	慢性腎臓病	慢性閉塞性肺疾患（COPD）

（注）厚生労働省などが公表する統計とは病気・死因の定義や算出方法が異なる
1990年、2005年、21年時点、上位10位のみ抜粋

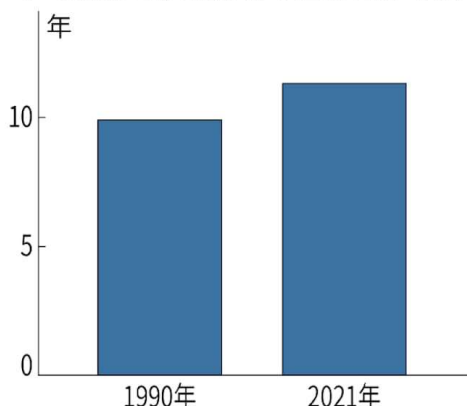
今回の研究によると、日本人の平均寿命は男女合わせて21年時点で85.2歳と90年から5.8歳延びました。また、自立して生活できる期間を指す健康寿命も69.4歳から73.8歳に延びています。平均寿命との差は9.9年から11.3年に拡大しており、**健康を損なってから、亡くなるまでの時間が長くなっている**ことを示しています。

厚労省研究班の調査では認知症高齢者は50年に586万人に上る見通しです。今後、高齢者の単独世帯も増加すると見込まれ、**社会的孤立は認知症になりやすくなる**とされています。

東大の岩坪教授は介護や社会福祉に加えて「予防や医療の体制なども強化し、患者が安心して生活できる環境を整えて死につながるリスクを減らしていく必要がある」と指摘しています。



平均寿命と健康寿命の差は広がった



「The お花見」でほっこり♪

私たちNPOコラルト設立のきっかけとなった、イベント企画チーム「サークルG」。2002年から続く伝統の「The お花見」が3月30日（日）に富久さくら公園で開催されました。

前日まで雨＆朝は肌寒かったので、冬物のダウンジャケットを着込んでいたのですが・・・日中は日差しも強くなって、Tシャツ一枚でも良いくらいの、とってもポカポカしたお花見日となりました。🌸

今年はアンケートの結果を受けて、場所を従来の「新宿御苑」から変更してみたのですが、出入り自由なオープンな感じが、さながらNYCのグランド・セントラル駅のような感じで・・・入れ替わり立ち替わり、たくさんの皆さんとお会いすることができました。コラルトでは今後、リアルイベントを展開していきたいと思っていますので、少しでも興味を持っていただけるようであれば、皆さんもお気軽にどうぞ♪



今日はエイプリル・フル。

最近でもミャンマー地震や各地での山火事などが発生していますが、ウソのような災害は忘れた頃に発生するものです。

皆さんもご存知の「オオカミ少年」の説話では、ウソつきの少年が、結局は誰の助けも得られずに自滅しましたが、オオカミ少年的な感覚は「防災意識として」多少は必要ではないかと、私は思っています。

ということで、ネットでカセットコンロを吟味する今日この頃です。皆さんのおススメがあったら是非教えてください。（たいこん）

★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中！
次回開催は2025年4月26日（土）18:00～19:30です！
※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ！
公式WEBからもお申し込み可能。（本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください！）

コラルトWEB



公式LINE

