

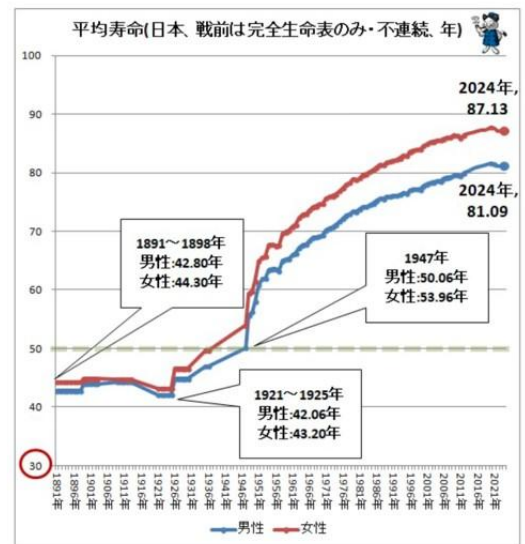
★2024年 簡易生命表 平均寿命 男 81.09 歳 女性 87.13 歳

海外比較で 男性6位に後退 女性は40年間1位 キー7

厚労省は 2024 年の簡易生命表を公表。日本人の平均寿命は男 81.09 歳、女性 87.13 歳。前年に比べると女性は 0.01 歳、伸びも打ち止めか？但し男性は同じであった。

平均寿命は新型コロナに感染して亡くなる人が増加したことから縮まる傾向にありましたが、一昨年 男女とも 3 年ぶりに前年を上回りました。死因別に於いて**心筋梗塞等の心疾患で亡くなった人が減少した** 一方 **老衰・肺炎で亡くなった人は増加したと分析**しており、「平均寿命は前年と比べると、おおむね横ばいだったが、**長期的には生活環境や医療水準、国民の健康意識の高まりなどで 更に延びる傾向にある**」と分析しています。人間の臓器寿命は通常なら 120 年といわれており、健康で長寿を願うならば、若いうちから定期的健康診断を受けて、日頃から自分自身の健康 check が大切です。

平均寿命とは、その年に生まれた 0 歳の子供が何年生きられるかを予測した数値。1955 年に 男女とも 60 歳代が、女性は 84 年に 男性は 2013 年に 80 歳を超えた。(図 1)



↑ 平均寿命(日本、戦前は完全生命表のみ・不連続、年)

(図 1)

★高齢者運転免許証 更新講習 体験記 安全運転能力 確認目的 検査

道路交通法で義務づけられている、75 歳以上の高齢者運転免許更新の前段階講習へ行ってきました。**外見で見えない判断力と記憶力検査**で 約 2 時間半の講習。**高齢とともに低下する動体視力・夜間視力検査と水平視野の狭窄検査**と更に **認知症機能検査・実車実技指導**を中心とした内容。認知機能検査では、4 パターンの絵 16 枚×4 組中で、当日出題される 16 枚の絵の記憶力検査。総合点が以前の合格点 76 点が 36 点まで下がり 合格基準が緩くなった。

特に **高齢者運転で気を付けなければならないのは加齢に伴う「明暗反応」の機能低下**。明暗反応とは、目の網膜の感度を明るい場所で低下させたり、暗い場所で増大させたりして、適切な視覚を保つ調節機能のことで、例えば 暗いトンネル・地下駐車場への出入りの際に目が慣れるまでの反応のこと。年齢とともに低下するため、早めの**ライト点灯・運転スタート等には充分に注意が必要**であると思い知らされた。

高齢ドライバーも増えているので**事故防止のため、JAF が気を付けること**として ①夜間外出時は、黒・青色の服は避ける。(高齢ドライバーから見えづらいため) ②**夕方、早めのライト点灯**。(高齢の方は少し暗くなるだけでも、光を取り込みづらくなるため) ③**ハイビームからロービームへの俊敏な切り替え**。(高齢者は眩惑に弱い可能性があるため) ④日中、**トンネルに入る前の早めの点灯**。(後続車の暗順応の遅れがあっても、自車を認知してもらうため) を挙げます。

特に **安全スタートの確保や夕方～夜間の運転** (ライトが眩しい) や、一旦停止の場所では「**徐行**」ではなく必ず「**一旦停止**」、横断歩道の手前では**止まる**等、改めて安全運転を心掛けるようにして指導され、非常に有効な講習内容であった。

八月や 六日八日十五日

かろうじて 繰り返さずに 原爆日

ご先祖さま こんな熱くちゃ 帰れない

令和 7 年 原爆日

(文責 MMY)