

報道関係者各位

2019年3月14日

けんこうちょきん

人生 100 年時代を楽しく過ごすために、腸から“健康貯菌”を始めよう！ 「健康」と「お金」に関わる 2 つの認識ギャップが不安な老後を招く？ そうなる前の第一歩として専門家が着目するのは“腸年齢”

江崎グリコ株式会社は、20～60 代の男女 600 名を対象に、「老後と健康に関する意識調査」を実施しました。本調査では「人生 100 年時代に向けた老後の健康意識」や「老後にかかる医療費の認識」などについて以下の回答が得られました。

また、調査結果を受けて、便秘外来をはじめ、腸のエキスパートとして腸内環境に精通する医師の小林暁子さんに「老後に向けた健康づくり」や「全身の健康を支える“腸”のケア」などについてコメントを頂きました。

江崎グリコは、ビフィズス菌ビフィックスなどをはじめ、健康に関する研究を日々行っております。このたび、お客さまの心と体の健康に貢献する商品開発に役立てるため、意識調査を実施し、老後や健康に関する実態を明らかにしました。

<主な調査結果ピックアップ>

人生 100 年時代が訪れようとしている今、老後の生活で不安なことや心配なことは、「生活資金の不足」「体の健康面」が圧倒的！
医療や介護に頼らず健康的に生活できる“健康寿命”が平均寿命より 10 歳も低いことを知らない人が約 6 割も！

- ・老後の生活で不安や心配になっていることは、「生活資金の不足」が 88.8%、「体の健康面」が 78.2%
- ・医療や介護に依存しないで健康的な生活ができる期間「健康寿命」という言葉の意味を知っている人は 71.8%
- ・一方、平均寿命と健康寿命のギャップ（医療や介護に依存する不健康な期間）が男女平均約 10 年間もあることを知らない人が 56%

【小林暁子さんコメント】

人生 100 年時代が訪れている現代、誰もが健康的な体と心を維持しながら歳を重ねていきたいと思っているはずです。健康的な体と心とは正に幸福そのものです。しかし多くの人が将来の健康面に不安を持っています。医療や介護に頼らず生活できる健康寿命と、いわゆる平均寿命のギャップが実は 10 年もあることもあまり知られていません。たくさんの薬や検査や介護なしには生きられないのではなく、自立して心身共に充実した老後にむけた健康づくりを始めるのに、早すぎることはありません。気づいた時に出来ることからコツコツ始めることが重要です。

老後に旅行、趣味や習い事にお金を費やしたい人が 6 割以上。

一方、老後の生活(65 歳以上)に必要な生涯医療費は約 1,500 万円(男女平均)だが、約 8 割の人は、500 万円以上も少ない予算を想定していることが判明！このままだと好きなことにお金が使えず老後破産になるかも！？

- ・老後にお金を費やしたいこととして「旅行」が 70.2%、「趣味や習い事」が 61.3%
- ・老後に必要な医療費は約 1,500 万円(男女平均)だが、想定している医療費を 1,000 万円以下と回答した人が 79%
- ・約 8 割の人は約 500 万円以上も医療費の想定予算が不足していることが判明

【小林暁子さんコメント】

老後には旅行や趣味や習い事に時間もお金も費やしたい人が 6 割以上いますが、そんな生活を支えるのは健康的な体と心ですよね。老後に必要な医療費を 8 割の人が 1,000 万円以下と回答されていますが、実際は約 1,500 万円以上必要なのです。あくまで一般的なお話ですからもっとかかる人もいるということです。将来、病気やケガをしてしまうのは防げない部分もあるとは思いますが、今から将来の医療費のことを考え、そもそも病気にならない健康づくりを考えて生活することが大切です。まだ老後とは程遠いと感じている若い世代の方も健康的な生活を習慣づければ、それを継続するだけになり、老後に趣味や旅行にその分大切なお金を使える喜びが増えます。

老後に向けて健康的な体づくりをする上で最もケアしたい体の部位は「脳」が 6 割に対して、「腸」と回答した人はたったの 1 割！

一方、専門家は全身の様々な健康に影響を及ぼすといわれている「腸」が今からできるケアとしてカギを握るとコメント。定期的に腸内に菌を摂り入れる“健康貯菌”により、「腸年齢」の改善を推奨！

- ・老後の生活で自分のやりたいことをするのに必要なことで「健康的な体」と回答したのは 85.8%
- ・老後に向けて健康的な体づくりをする上で最もケアしたい体の部位は「脳」が 6 割に対して、「腸」はたったの 1 割
- ・人生 100 年時代を迎える上で医療に頼らない健康づくりをしていきたいと回答した人は 87%

【小林暁子さんコメント】

腸を整えることは、全身のあらゆる健康に関係することが最新の研究でわかっています。腸の健康は、必要な栄養の効率的な吸収、血糖値の正常化、動脈硬化予防、脳血管系疾患の予防、心血管系疾患や糖尿病などの生活習慣病の予防、免疫力の向上による感染症やガンの予防、アレルギーの改善などあらゆる健康に関与しています。最もケアしたい場所は脳という結果でしたが、実はその脳を健康で若々しく保つために最も深く関係している場所が腸であり、腸のケアをすることがうつ病の予防やアルツハイマー病、パーキンソン病の予防に関与しています。腸のケアは毎日少しずつ継続していくことが大事であり、適切な食物繊維量を摂取すること、質のよい発酵食品を摂り、腸内細菌を整えることが重要です。そこで、腸の健康状態を可視化できる腸年齢から見直し、たとえば老化により失われる善玉菌であるビフィズス菌などの有効な菌を健康貯菌していくことも賢い考えです。

■小林暁子さん 総括コメント

わたしは22年間風邪をひいていませんが、特別なことはしておらず唯一気を付けているのが、毎日質のよい発酵食品を摂ることと、しっかりと食物繊維を摂ることです。結果として病気にならないので、医療費もかからず、節約は腸内環境を整えることで叶うと思います。まさに健康貯菌ですね。

クリニックを訪れる患者様は色々な世代の方がいますが、腸内ケアはいくつになっても始めても良いものですが、できればなるべく若いうちから始めていいことです。

忙しくなかなか思ったような腸内ケアができない人でも、例えばヨーグルトに含まれる菌で定期的に健康貯菌をし、一緒に食物繊維の多いフルーツや野菜などを摂るように習慣化すれば、とてもバランスの良い食事に近づきます。老後に医療に頼り過ぎた不安の多い生活ではなく、楽しく過ごせるように“健康貯菌”と“腸年齢”に着目しましょう。

■専門家プロフィール 小林暁子(こばやし あきこ)

小林メディカルクリニック東京院長・医学博士。順天堂大学医学部卒業後、順天堂大学総合診療科を経て、2005年にクリニックを開業。

内科、皮膚科のほか、便秘外来や女性専門外来を併設し、全身の不調に対応する。

なかでも便秘外来ではのべ15万人以上の便秘患者の治療に携わり、高い実績を上げている。また、さまざまな業界とコラボし、美腸メニューを提供。テレビ出演、講演でも活躍中。『医者が教える最高の美肌術』(アスコム)、『人生で最高の自分になる方法 今日からはじめる健美腸ルール』(講談社エディトリアル)、『女性の自律神経の乱れは「腸」で整える』(PHP研究所)など著書多数。



■調査概要

調査名:「老後と健康に関する意識調査」

調査エリア:全国

調査対象:20代～60代男女

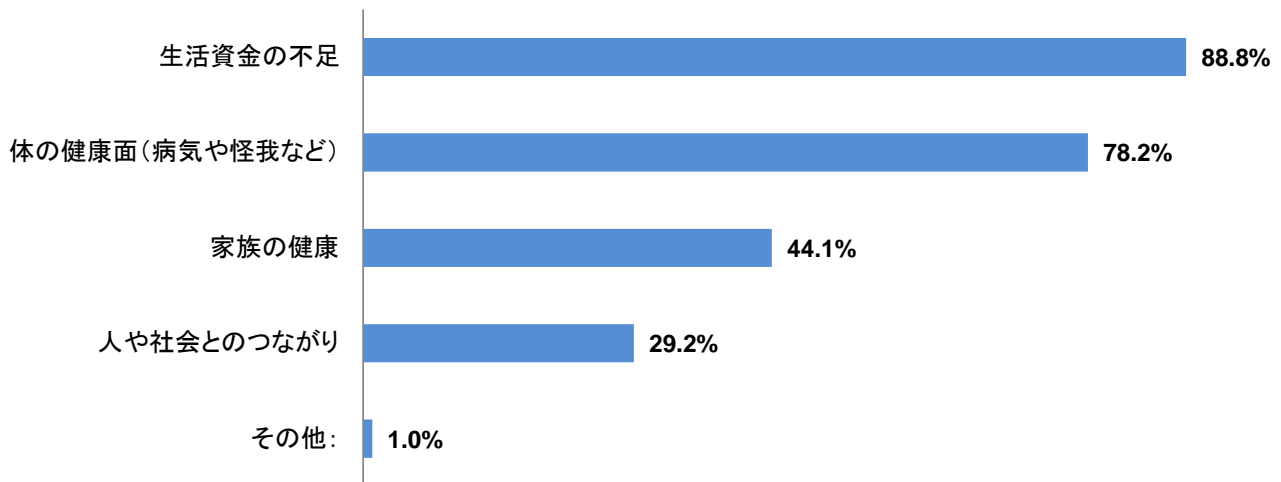
サンプル数:600名(各世代120名ずつ)

調査期間:2019年2月26日(火)～2019年2月27日(水)

調査手法:インターネットリサーチ

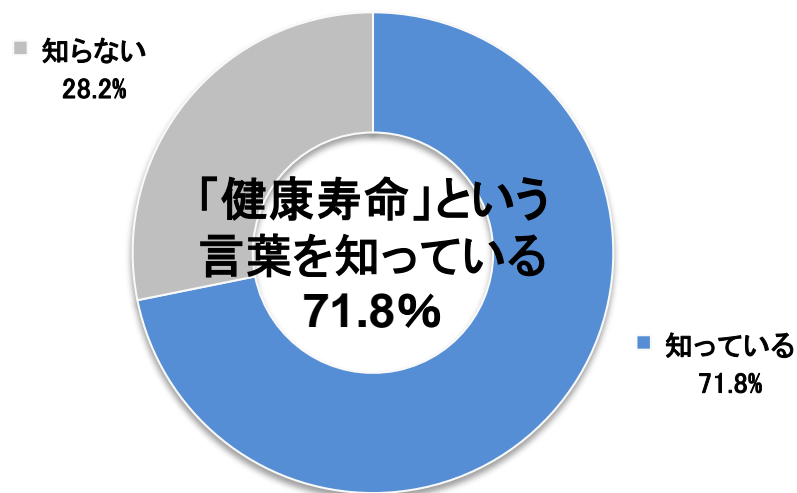
<調査結果>

Q: 老後の生活にどのような不安や心配なことがありますか。(いくつでも)



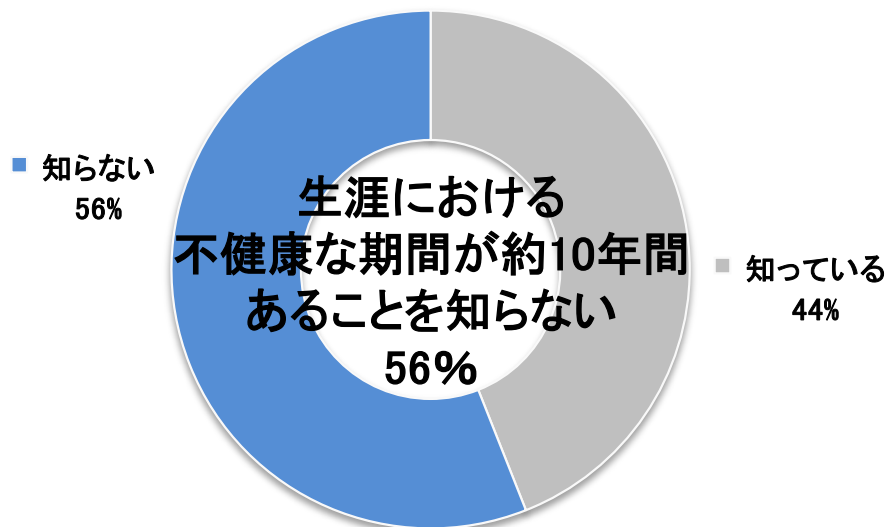
人生 100 年時代が訪れようとしている中、老後の生活で不安なことや心配なこととして、「生活資金の不足」(88.8%)、「体の健康面(病気や怪我など)」(78.2%)など、金銭面や健康面のことが多い回答となりました。

Q: 「健康寿命」という言葉の意味を知っていますか。



医療や介護に依存しないで健康的な生活ができる期間「健康寿命」という言葉の意味を「知っている」と回答した人は 71.8%、「知らない」と回答した人は 28.2%という結果となりました。

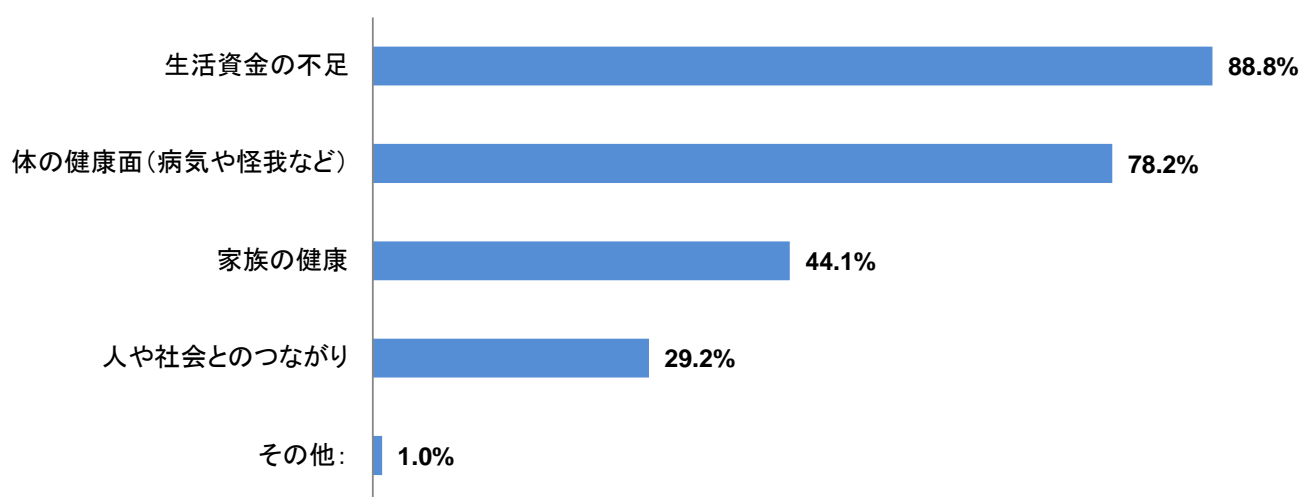
Q: 平均寿命と健康寿命の差が不健康な期間を意味し、日本人は男女平均で約10年間あると言われていましたが知っていましたか。



生涯における平均寿命と健康寿命の差が不健康な期間(医療や介護に依存)を指し、日本人の男女平均は約10年間あることを「知らない」(56%)と回答した人のほうが多いことがわかりました。

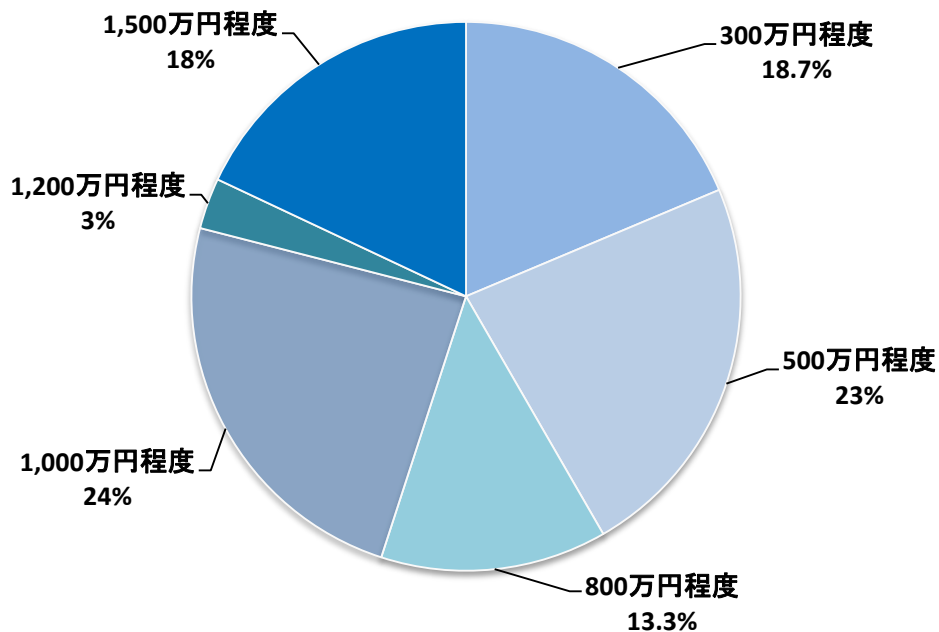
※不健康な期間の平均は、日本人男性は 8.96 年、日本人女性は 12.49 年(厚生労働省 2016 年調べ)。

Q: 老後の生活にどのような不安や心配なことがありますか。(いくつでも)



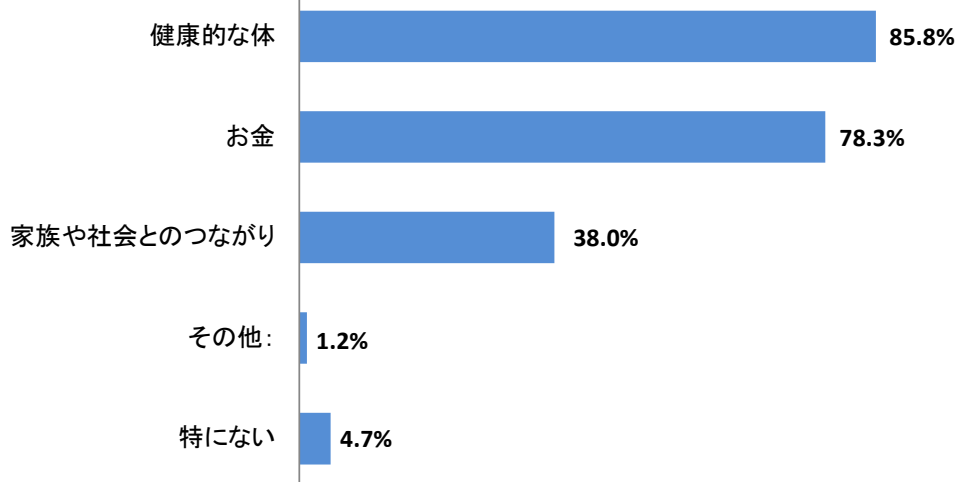
老後にお金を費やしたいこととして、「旅行」(70.2%)、「趣味や習い事」(61.3%)、「買い物」(43.4%)の順に高い回答となりました。

Q: 老後の生活(65歳以上)に必要な生涯医療費はどれくらいだと思いますか。

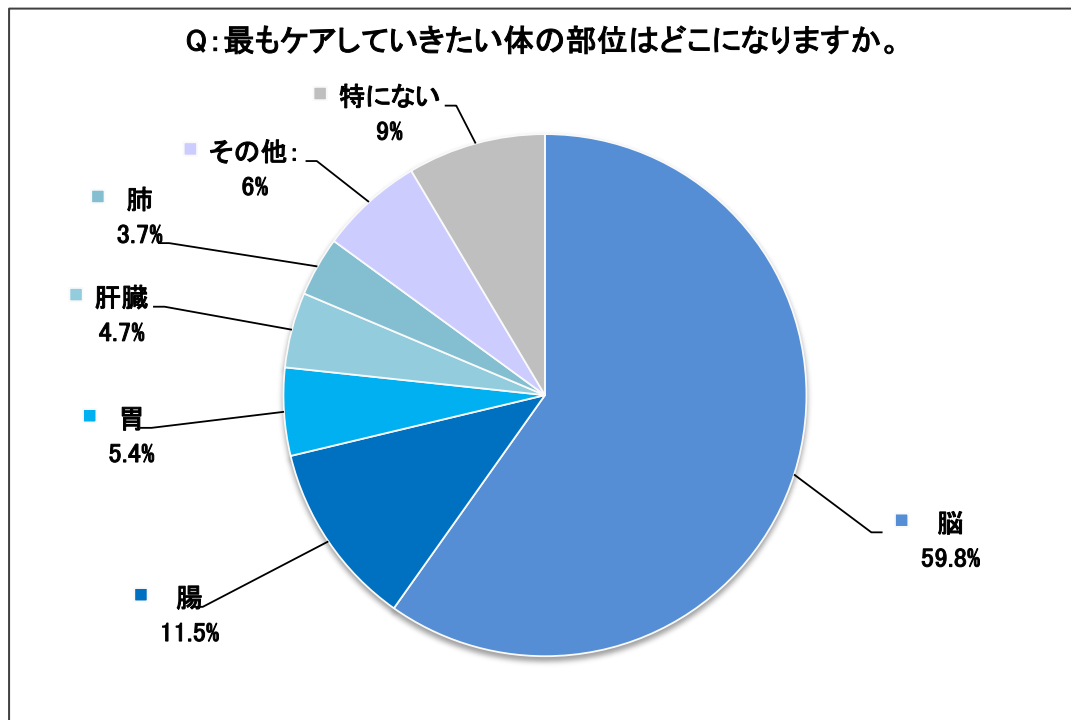


老後に必要な生涯医療費として、「300万円程度」(18.7%)、「500万円程度」(23%)、「800万円程度」(13.3%)、「1,000万円程度」(24%)、「1,200万円程度」(3%)と回答しており、実際に生涯医療費として消費する1,500万円程度(18%)なので、ほとんどの人にとって想定予算オーバーという結果となりました。

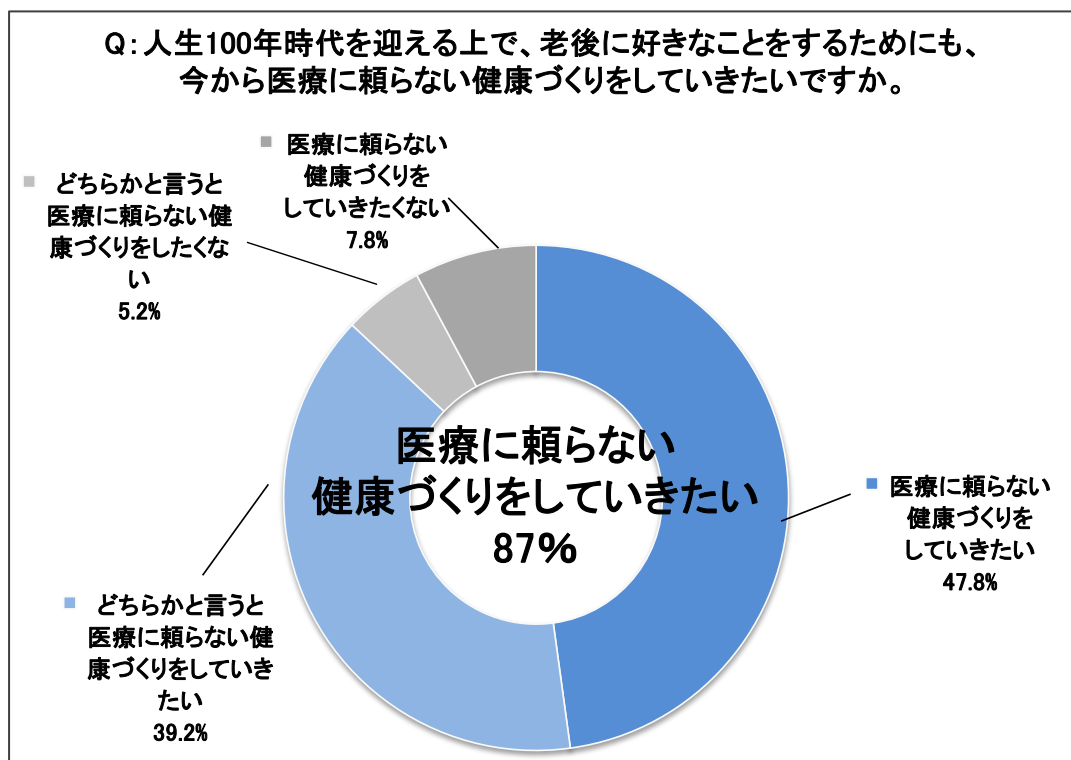
Q: 老後の生活でご自身のやりたいことをするのに必要なことは何だと思いますか。(いくつでも)



老後に家族との海外旅行や趣味など自分がやりたいことに時間を費やすために必要なこととして、「健康的な体」(85.8%)、「お金」(78.3%)と回答した人が圧倒的に多い結果となりました。



今後最もケアしていきたい体の部位として、「脳」(59.8%)と回答する人が圧倒的に多く、「腸」(11.5%)、「胃」(5.4%)の順に高い回答となりました。



人生100年時代が近い今、老後に好きなこととして過ごすために、「医療に頼らない健康づくりをしていきたい」(47.8%)、「どちらかと言うと医療に頼らない健康づくりをしていきたい」(39.2%)と9割近い人が健康を意識していることがわかりました。

■ 江崎グリコについて

江崎グリコの歴史は、「おいしさと健康」というミッション実現に向かう、飽くなき挑戦の連続でした。1919年、創業者・江崎利一は、九州帝国大学付属医院に依頼してカキの煮汁を分析し、大量のグリコーゲンが含有されていることを確認。近代栄養学の黎明期であったこの当時、グリコーゲンはそのはたらきに注目され始めたばかりの物質でした。利一はこれを病弱だったわが子に与え、徐々に健康になる姿を見てその価値を確信しました。

このグリコーゲンを国民の健康向上に役立てたいという強い思いが、Glico 創立の原点です。

この思いは、人生 100 年時代が叫ばれる現在、より強くなっています。

Glico が目指す「おいしさと健康」とは、サイエンスに裏付けられるものです。お客様の心身の健康に貢献する商品づくり・事業に、科学的根拠とシーズを付加する分野こそが研究開発部門。ゼロからの創造を可能にする基礎研究と、発見・発明を商品につなげることのできる応用力・開発力が、当社の未来創出エンジンです。

江崎グリコの研究に関する詳しい情報は、<https://www.glico.co.jp/laboratory/>でご覧ください。