



長く充実した人生

長くなった人生をより生産的に過ごすためには、
老いについての古いルールを刷新する必要がある
アンドリュー・スコット



過

去150年の間に、人類にとって最も偉大な成果のひとつが成し遂げられてきた。1870年には30歳程度だった世界の平均寿命は、現在では73歳となり、かつ伸び続けている (Deaton 2015)。さらに、一生のうちで病気や、加齢による心身の衰えとは無縁で過ごせる期間の割合は概ね変わっていないため、人は寿命が延びた分の年月の大半を健康に過ごしている。

こうした変化が個人に与えるだろう影響は非常に大きい。例えば、1960年の中国で平均的な新生児が65歳まで生きる可能性はわずか27%だったが、現在その確率は83%となり、さらに上昇中だ。世界中で、人々は概して過去の世代と比べて、より長く、より健康な人生を送れると期待できるようになっている。

高齢化の新たなフロンティア

これは個人にとっては素晴らしい知らせだが、集団レベルでは、高齢化社会に対する懸念がある。1965年には1億2,900万人だった世界の65歳以上人口は、今日では7億5千万人に迫っており、2100年までに25億人に達すると見込まれる。100歳以上の人も増えていて、1965年には2万人だったその数は、2100年までには1,900万人となる予測だ。

高齢化で心配されるのは、労働年齢人口が減少するにつれ経済成長が腰折れるのではないかと、また年金や医療のコストが増大するため政府の財政負担が増すのではないかと、いうことである。

このグラフは、変わりゆく世界人口の規模と構成を表したものだ。縦軸では年齢ごとに、横軸では男女別で世界人口を示している。

グラフを横方向で見ると、65歳以上人口の割合が驚異的に増加しているのが見てとれる。この年齢層は1950年には全体の5%に過ぎなかったが、今日では9%を占めており、2100年までには23%に達すると見込まれる。この人口構造の変化を支えていくためには、政策も制度も慣習も抜本的に変えていくことが必要となるだろう。

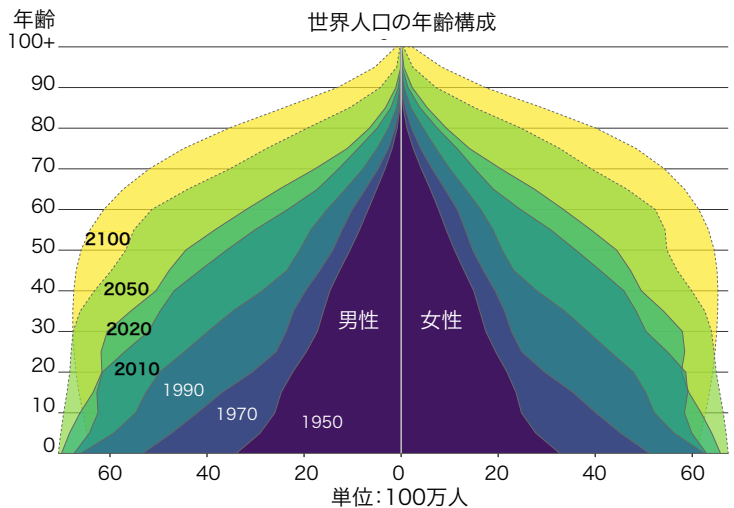
しかし、グラフの縦方向に目を転じると様相が異なり、目立つのは高齢化ではなくむしろ長寿化だ。この観点からすると、現在の新生児は過去の世代よりはるかに人生が長くなる。長生きする確率が高まったばかりでなく、人口ピラミッドのピークも高くなったわけで、何をもって「高齢」とするかが変わってきているのである。

長寿化は人生が長くなることを意味し、スタン

高齢化が進む未来

世界的に65歳以上人口が大きく増加し、老い方と公共政策に重要な影響をもたらすだろう。

(世界人口の分布と予測、男女別、1950年から2100年)



出所:国際連合経済社会局人口部

フォード大学のローラ・カーステンセン教授が言うところの「新しい人生計画」が求められるようになる。人生が長くなれば、教育・結婚・出産のタイミングも、いつまで働くのかも、老年期のみならず青年期や中年期をどう過ごすのかも変わってくる (Gratton and Scott 2016)。この観点から考えると、問題は「高齢化社会の費用はどう捻出するか」ではなく、「長くなった人生を存分に生きるために、行動パターンをどう見直せばよいか」だ。

こうした変化を後押ししているのが、年のとり方に多少の影響を及ぼせるようになってきているという事実だ。栄養、教育、行動パターン、公衆衛生、環境、そして医療が人の老化ペースを左右しうる。実際のところ、疾患発生率、死亡率、認知機能、体力など様々な評価基準のどれを見ても、高齢化が進んでいるというよりは、老化の進行速度が遅くなっている。

年のとり方が変わりうる点を踏まえると、出生から何年経過しているのかを示す「実年齢」と、どれだけ健康かを示す「生物学的年齢」とを区別することが必要となる。実年齢で「高齢」を定義して高齢化を語ると、人々がより良い老い方をしているかは考慮せず、人生のコースの構造的変化を無視することになる。その結果、介護

や支援が必要な老人の増加といった高齢化社会の負の側面ばかりに注目が集まる。これでは、より長く、より健康で、より生産的な人生を支える長寿化アジェンダが生み出しうる利益をなござりにしてしまう。

数々の誤解

とすれば、人口構造の変化を反映する高齢化と、老化のあり方が改善することによる長寿化効果というふたつの力が働いていることになる。人口構造変化を高齢化の観点のみから考えていたのでは、大局を見失う危険がある。

誤解1 老化は実年齢で測るのが最善である

20世紀、年齢とは経過した年数で測るものだという凝り固まった考え方が中心的だった。役所の出生や死亡の記録の信頼性が高まり、規制強化の根拠を成していたからだ。この経過年数による年齢測定は極致ともいえるのが65歳以降は老年期という定義で、「老年人口指数」という概念で大切に守られてきた。これとは対照的に、年のとり方に影響を及ぼせるとすると、実年齢と生物学的年齢を区別する必要がある。両者を区別して考えれば、高齢者人口の増加ははるかに小さくなる(Sanderson and Scherbov 2019)。

誤解2 どの国も高齢化している

過去20年に、フランス、英国、米国では年齢中央値が上昇しているが、それにもかかわらず、人口千人当たりの死者数で測定される平均死亡率は減少している。平均死亡率が低ければ低いほど、平均余命は長くなる。どれだけ高齢かを出生からの経過年数で測るならば、これらの国の人々は高齢化していることになる。しかし、老いをどれほど死に近づいているかだと考えるならば、これらの国々はある意味では若返っており、その前途は大きく広がっていることになる。そうした国を高齢化社会として説明するのは最善とは言い難い。

誤解3 日本が未来を予告している

日本は世界で最も平均寿命が長く、高齢化社会の先駆者として見られることが多い。その人口構成の変遷により、日本では平均寿命の上昇も出生率の低下も、1950年以降、G7加盟国の中で最大となっている。その結果として、日本では他のどのG7加盟国よりも高齢化の影響が顕著だが、高齢化の影響と長寿化の利益のバランスは国によって様々である。それゆえに、経済成長への影響も必要な政策も国によって異なるのである。

誤解4 高齢化は豊かな国の問題である

低所得国の多くで人口の平均年齢が低いことを踏まえて高齢化は豊かな国の問題だと思われることが多い。しかし、この先こうした若年人口も年老いてゆくのだ。現在の15歳が2070年に65歳になった時に可能な限り良い老い方をしているようにするために、国は今、こうした若者たちを支援する必要がある。老化は65歳で始まるのではない。政府はこれを認識して、将来の高齢者と現在の高齢者の両方に資する政策を整備すべきだ。

長寿化のための政策

長寿化アジェンダが目指すのは、人の生涯全体を対象に、長寿がもたらす機会を人々がいかす上で助けとなることである。このアジェンダは人生のあらゆる側面をカバーするものだが、雇用、教育、健康が中心的な注力分野であり、政府が重要な役割を果たすべき分野でもある。

高齢労働者に対する支援

極めて重要となるのは、高齢の労働者がずっと生産的でいられる方法を見出すことだ。このトピックで扱うのは定年だけではない。なぜなら労働力からの離脱は50歳くらいから始まっており、しかも自己都合ではないことが多いからである。

このトピックの重要性は雇用統計を見れば明らかだ。2008年から2018年の雇用増加のうちOECD加盟国では79%、G7加盟国では103%を55歳以上の人の雇用が占めていた。さらに、高齢者雇用の各国差の最も重大な要因となっていたのは、高齢者人口の規模の違いではなく、高齢者の就労率の変化であった。

年金制度の有無や手厚さ、労働者の健康状態や支援の有無、産業構造や求人の種類などによって、高齢者の労働参加率向上を促進する政策は異なってくるだろう。ロボット工学や人工知能(AI)の活用もこの層の雇用支援に役立つはずだ。高齢労働者は、パートタイム勤務や柔軟な雇用形態が大事だと考える傾向にあり、たとえ賃金が低くともこうした点を重視することが多い。日本やシンガポールに実例を見つけることができるだろう。

高齢労働者の支援にあたっては、企業側の根深い年齢差別を克服することも必要だ。年齢差別によって、高齢労働者は新たな職に就きにくくなり、また解雇されやすくなる。政府は、障害者の権利保護や、ダイバーシティに関する法律の制定を積極的に行い、高齢労働者を支援し保護する必要がある。

より高齢まで生産的に過ごすための支援

長寿化に伴い、生涯学習に力を入れる必要がでてくる。現在は、「教育、仕事、引退」の3つのステージからなる人生モデルの中で、教育は前倒しされている。しかし、長寿化と技術進歩によって成人教育のニーズが大きく増え、教育制度の根本的な変革が求められるようになるだろう。

長い年月にわたって働くとなると、あらゆる年齢層の労働者がより柔軟な働き方を必要とするようになる。職業訓練を受けたり、子どもや老親など家族を世話したり、方向転換、休養、適応を図ったりするために時間を割く中で、仕事の責任を増やしたり減らしたりする。マルチステージ化する人生では、こうして仕事を離れる時間が必要になるだろう。

老い方良ければすべてよし

高齢化が進むにつれて、疾病負荷は心疾患、がん、糖尿病、認知症などの非感染性疾患へとシフトしていく。2016年にはこれらの疾患が世界の死因の71%を占め、うち78%は低所得国や中所得国で発生していた。非感染性疾患を医療介入により管理することは高額のコストがかかる上に困難である。したがって、その影響を軽減するために、医療提供者は予防医療へと大きく舵を切ることを検討すべきである。この方針転換には、過去の健康改善同様に、活動や食生活、予防医療の目的や患者エンゲージメントに関する行動パターンの刷新を目的とした一般への啓蒙が必要となる。AIやビッグデータのような新しいモニタリングや予測のテクノロジーも必要となるだろう。

多くの非感染性疾患では、年齢自体が主な原因となる。これは、がんなど特定の疾患をターゲットとすることよりも、老化の進行を遅らせる取り組みが治療においてより大きな役割を果たすべきだということを示唆している (Ellison, Sinclair, and Scott 2020)。人がなぜ老いるのかを理解し、その治療法を開発しようとする研究プログラムが現在拡大中だが、もしこれが成功すれば老化の進み方が劇的に変わるかもしれない (Sinclair 2019)。

ダイバーシティのための支援

老い方に影響を及ぼせるということは、加齢の個人差が大きくなることを意味する。今後さらに何百万人もの人々が65歳を超えても生きていく中で、この点は過去以上に明白になり、公的年金支給年齢の引き上げなど、あくまでも実年齢を土台に編成されてきた政策には問題が生じるだろう。政府は、働き続けられない人には支援を、そして働き続けられる人には働くインセンティブを提供

する政策を打ち出さねばならない。政策当局は、他の年齢層に行ってきたように、高齢者についてもそのニーズや能力を把握するには実年齢が予測因子として弱いことを認め、状況に応じて異なるオプションを備える一層きめ細やかな政策を整備すべきだ。

実年齢で「高齢」を定義して高齢化を語ると、人々がより良い老い方をしているかを考慮しないことになる。

長寿化を目指す

GDPに代わる幸福度の指標に関する議論が高まっている。代替指標のひとつとなりうるのが、健康寿命だ。健康寿命の伸びは所得や雇用の保障のみならず、より広範な社会的な目的や環境の質や格差にも左右されることを考えると、長寿化は幅広いアジェンダにつながる有益な指標である。日本の「人生100年時代構想会議」のような長寿化に関する会議体は、こうした目標の進捗をモニタリングし、複数政府機関の連携を充実させる助けとなるだろう。

19世紀フランスの哲学者オーギュスト・コントは「人口動態は運命である」と唱えたが、これに反して、私たちの老い方は変化している。人はより健康に長生きするようになっており、それは個人にとっても経済にとっても良い知らせであるはずだ。この長寿化効果の恩恵を享受する人の数をあらゆる年齢層で最大化しつつ、長くなった人生を通じて生産性向上を図るための政策設計が目標となる。FD

アンドリュー・スコットは、ロンドンビジネススクールの経済学教授で、長寿フォーラムの共同創設者。2016年出版の「LIFE SHIFT (ライフ・シフト) — 100年時代の人生戦略」(リンダ・グラットンとの共著)の著者でもある。

参考文献

- Deaton, A. 2015. *The Great Escape: Health, Wealth and the Origins of Inequality*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ellison, M., D. Sinclair, and A. Scott. 2020. "All's Well That Ages Well." Oxford University/Harvard Medical School/London Business School, unpublished.
- Gratton, L., and A. Scott. 2016. *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*. London: Bloomsbury Business.
- Sanderson, W. C., and S. Scherbov. 2019. *Prospective Longevity: A New Vision of Population Aging*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Sinclair, D. 2019. *Lifespan: Why We Age and Why We Don't Have To*. New York: Altria.