

働く人の高齢化の進展、影響と 身体機能の変化

亀田 高志 株式会社健康企業代表/医師

はじめに

読者の皆さんは何歳まで働くご予定でしょうか？

いきなりの質問に驚かれたかもしれませんが、研修や講演の際に同じ質問をすると、「これまであまり考えてこなかった」と反応する参加者が少なくありません。

退職を迎えるイメージは高度経済成長期から1980年代までは55歳定年でしたが、バブル崩壊後に60歳定年が定着しました。慣習的に「還暦」という節目もあつて、いまだに漠然と60歳で退職しようと考えている人が少なくありません。

けれども再任用された先輩方のように、10年ほど前から65歳までの就労が進み、今や事業主には70歳までの就業機会の確保が努力義務とされています。将来的には75歳まで働くことが求められる時代になるかもしれません。こうした背景には、よく知られた少子化があります。戦後間もない頃に生まれた、い

ゆる団塊の世代の年間出生数は270万人近かったのが、3世代後の令和時代では80万人余りと、実に7割も減少しています。

職場で高齢労働者が増加した結果、公務災害で被災する人、さまざまな病気や個人的な事情を抱えた人、加齢に伴う衰えに職位や職責の変化が重なって生産性が下がってしまう人が増加しています。

こうした状況や問題に対して、個人の努力に帰するのではなく、高齢労働者が安心して働くことができる職場をつくっていくしなければなりません。

まず本連載の初回到、総論として高齢労働者の定義に触れ、高齢労働者の進展に伴う問題の概略を説明し、加齢に伴う身体機能の低下を解説します。

高齢労働者の定義

何歳からが該当するのか？

厚生労働省の施策における中年層は45歳以降とされていますが、

労災事故における統計などでは50歳以上が高年齢として注目されています。

社会的な捉え方としては60歳が一区切りであろうと思います。しかし、日本は海外と比べて平均寿命が長く、シニア層とみなされる65歳ないし70歳でも高度経済成長期の頃よりは健康的で若いと評されるようになりました。老人医療の

専門家による日本老年医学会では、2017年に高齢者の定義に関して、65〜74歳は准高齢者、75〜89歳は高齢者、90歳以上は超高齢者として提言を行っているほどです。人生100年時代ですから、90歳以上は超高齢者、超高齢期とされています。

また、生年月日に基づく暦年齢と、心身の機能を表す生理的年齢には開きがあることが知られています。25歳では4年程度ですが、35歳で8年、45歳で12年、55歳で14年、65歳で16年と推定され、高齢になるほど、その差が開いていく、

つまり個人差が拡大するという見も示されています。

以上のことから、本連載では大まかに50歳代から60歳代を高齢労働者として、対策を講じるべき対象とします。

高齢労働に伴う問題

50歳代から60歳代で起き得るのは？

次回以降に詳しく解説しますが、次のような高齢労働に伴う問題があります。

- ① 公務上の災害や通勤による災害で負傷する、または病気になる人が増える。
- ② がんや脳卒中、心臓病あるいは認知症等の病気を増やす人が増える。
- ③ 腰痛の悪化や更年期障害などの症状によって、仕事を継続するのに困難を感じる人が増える。
- ④ 加齢に伴う心身の機能の衰えによって、個人の生産性が低下する。



かめだ・たかし

産業医科大学医学部卒。大手鉄鋼メーカー産業医、米国コンピュータ関連企業の産業医とアジア太平洋地域の健康管理担当、産業医科大学講師を経て、同大学設立のベンチャー企業の創業社長を10期務める。現在は高年齢労働に伴う安全衛生・健康管理対策、若い世代に対するメンタルヘルス対策、新型コロナウイルス感染症を含む危機管理対策等の啓発に注力している。自治体や企業等での研修、講演は約2,000回、参加者は6万人を超える。日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、労働衛生コンサルタントの資格を持ち、日本産業衛生学会エリジマネジメント研究会世話人、国際EAP協会日本支部理事、福岡産業保健総合支援センター相談員も務める。

加が顕著です。事故の型別でみてみると、高年齢労働では転倒災害、墜落・転落災害

⑤親の介護、夫婦間の不和や子ども不登校、引きこもりといった問題を抱える人が増える。⑥部下や後輩と立場が逆転し、職位や処遇の変化に伴うストレスやモチベーションの低下を感じる人が生じる。

実にかくさんの問題が生じてくることをご理解いただけたでしょうか。たとえば後述する、身体機能の低下が直接的に影響するのが、公務災害のリスクです。地方公務員災害補償基金が公表している、「公務上死亡災害の発生状況(令和2年度認定分)」では、負傷による死亡は50歳代および60歳以上のそれぞれ3人で、全体の30.0%を占めているとされています。

⑤親の介護、夫婦間の不和や子ども不登校、引きこもりといった問題を抱える人が増える。⑥部下や後輩と立場が逆転し、職位や処遇の変化に伴うストレスやモチベーションの低下を感じる人が生じる。

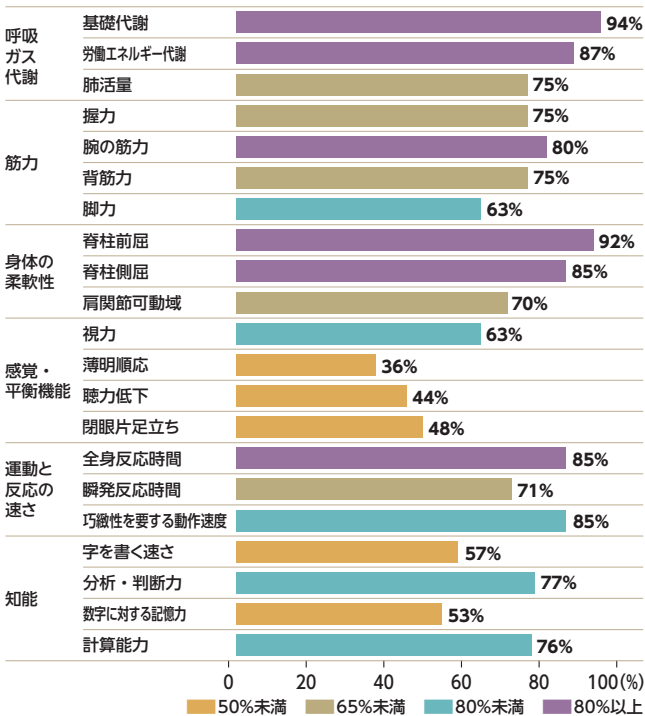
加齢に伴う身体機能はどうか？

あまり衰えない機能と衰える機能

こうした安全管理上の問題の背景には加齢に伴う視力や音の聞こえ、筋肉、バランス、瞬発力、柔軟性といった身体の機能の低下があります。これらは、中高年層の誰しもが経験することです。

今後、同様の傾向が各自治体における公務災害に関しても、顕著になることが懸念されることです。

図1 加齢に伴う身体機能の変化



引用・改変：齊藤 一、遠藤 幸男、高齢者の労働能力（労働科学叢書53）、労働科学研究所、1980年

では1割から2割以上、筋力では2割から4割近くまで、柔軟性は1割から3割、感覚やバランスを表す平衡機能は4割から6割以上、運動や反応の速さは1割から3割、知能に係るところは2割から5割程度も低下していることがわかります。

特に36%まで低下する薄明順応というのは、明るい場所から夕暮れ時のような薄暗い環境に立ち入った際に目が慣れて、よく見えるようになるまでの反応のことを言います。

高齢労働に伴う公務災害等のリスクと課題を把握し、対応したり、対策を講じたりする際には、先述した個人差を考慮しながら、加齢に伴う身体機能の変化や傾向を把握しておくことが大切なのです。

バランス感覚や記憶力です。下肢の筋力も大きく下がりますが、腕の力や背筋力はそれほど衰えません。柔軟性については、前屈などは変わりませんが、肩関節の柔らかさが損なわれます。知能に関しては、分析や判断力、計算能力はそれほど下がりはませんが、字を書く速さや記憶力は大きく低下します。