

9月15日は「老人の日」!! これにちなんで、

／28点

## クイズを通して垣間見る『日本の超高齢社会』

### [人口・寿命]

**Q01.** 平成25年10月1日現在の我が国の総人口は1億2729万8千人であるが平成25年の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は？

- ① 約15%    ② 約20%    ③ 約25%

**Q02.** 平成25年の簡易生命表によると、日本人男性の平均寿命は80.21歳(初めて80歳を超えた)、日本人女性の平均寿命は86.61歳である。それでは、日本人の健康寿命(平均寿命から、寝たきりや認知症になった期間を差し引いた、日常生活に制限のない期間)は何歳？

- ① 男性は約80歳、女性は約84歳と、平均寿命とほぼ同じ。  
② 男性は約70歳、女性は約74歳と、それぞれ平均寿命より約10歳短い。  
③ 男性は約60歳、女性は約64歳と、それぞれ平均寿命より約20歳短い。

**Q03.** 日本では、100歳以上の高齢者(百寿者)の数は、老人福祉法が制定された昭和38(1963)年には全国で153人だったが、年々急速に増え、昭和56(1981)年には1千人、平成10(1998)年には1万人を超えた。では、平成25(2013)年9月1日の時点では何人となったか？

- ① 3万4397人    ② 4万4397人    ③ 5万4397人

**Q04.** そのうち、女性の割合は？

- ① 約67.5%    ② 約77.5%    ③ 約87.5%

## [死因・予防]

Q05. 平成 25 年の我が国の死因を順位別にみると、第 1 位は悪性新生物(29%)、第 2 位は心疾患(15%)、第 4 位は脳血管疾患(9%)であったが、第 3 位(10%)はなに？

- ① 肺炎 ② 老衰 ③ 不慮の事故 ④ 自殺 ⑤ 腎不全

Q06. 悪性新生物は、昭和 56 年以来ずっと、第 1 位の死因であるが、平成 24 年の悪性新生物の部位別の死亡数は、男性では(1)肺がん、(2)胃がん、(3)大腸がん(4)肝(肝および肝内胆管)がん、(5)膵がんの順に多いが、女性で一番多かったのはなに？

- ① 肺がん ② 胃がん ③ 大腸がん ④ 膵がん ⑤ 乳がん

Q07. 平成 23 年(これが手に入った最新のデータでした)の時点で日本で患者数が一番多いがんは、次の組み合わせのうちどれ？(死因として多いがんではなく！)

- ① 男性:胃がん、 女性:乳がん  
② 男性:前立腺がん、女性:大腸がん  
③ 男性:肺がん、 女性:胃がん

Q08. 健康な人でも、毎日体内ではがん細胞が発生している。その数はどのくらい？

- ① 10~100 個 ② 1000~1500 個 ③ 3000~5000 個

Q09. 女性の大腸がんのリスクを下げる可能性あり、と厚生労働省研究班が発表した食品は？

- ① 野菜・果物 ② コーヒー ③ 乳製品

Q10. 虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳卒中(脳梗塞や脳出血など)の危険因子(病気になるリスクを増加させる要因)に入っていないのはどれ？

- ① 喫煙 ② 飲酒 ③ 高血圧 ④ 糖尿病 ⑤ 脂質異常症

Q11. 心筋梗塞を予防する成分として注目されているのは？

- ① ビタミン A
- ② ビタミン B 群
- ③ ビタミン C

Q12. 脳梗塞の予防に睡眠前の習慣として適しているは、次のうちどれ？

- ① 寝る前に入浴する。
- ② 寝る前にタバコを一服する。
- ③ 寝る前に睡眠薬を飲む。
- ④ 寝る前にコップ一杯の水を飲む。
- ⑤ 寝る前にセックスをする。

Q13. 肺炎で亡くなる人の約 95%が 65 歳以上で、原因菌で最も多いのは肺炎球菌。日本でも、肺炎球菌感染症を予防するため、平成 22 年 2 月から肺炎球菌ワクチンを任意接種できるようになり、平成 26 年 10 月からは、高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期接種の制度(65 歳以上のそれまで一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人を対象に、定められた期間内であれば、一生涯に 1 回だけ、定期接種としての公費助成が受けられる)も始まった。それでは、肺炎球菌ワクチンの接種について正しいのは、次のうちどれ？

- ① 65 歳にならないと、接種は受けられない。
- ② インフルエンザの予防接種と同様に、毎年、年 1 回受けるのが良い。
- ③ そもそも生涯に 1 回しか受けられない。
- ④ 2 回目以降の再接種も可能だが、1 回目の接種から 5 年以上の間隔を空けなければならない。
- ⑤ インフルエンザの予防接種と同時に接種することはできない。

## [認知症・介護]

- Q14. 平成 24(2012)年の時点で、認知症の人は全国で 462 万人にのぼったが、平成 37(2025)年には約何万人にまで増加すると推計されているか？
- ① 約 500 万人 ② 約 700 万人 ③ 約 900 万人
- Q15. 次に挙げる「三大認知症」のうち、1976 年に日本人(小阪憲司先生ら)によって発見された認知症はどれ？
- ① アルツハイマー型認知症 ② レビー小体型認知症 ③ 血管性認知症
- Q16. 認知症の予防効果があるとされていないのはどれ？
- ① DHA、EPA などの不飽和脂肪酸の摂取  
② 簡単な有酸素運動  
③ 30 分以内の昼寝  
④ 禁煙  
⑤ 禁酒
- Q17. 脳のトレーニングには、どのような本を読むのが一番いいの？
- ① こむずかしい内容の本  
② 自分が得意とする分野の本  
③ イラストや写真が多く楽しい本  
④ マンガ本  
⑤ エロ本
- Q18. 「認知症の人への対応ガイドライン」には、基本姿勢として、“3 つの「ない」”が示されている。次のうち、当てはまらないものはどれ？
- ① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない ④ 体に触れない

**[メンタル・自殺・福祉]**

**Q19.** 平成 20(2008)年の統計によれば、日本の「うつ病・躁うつ病」の患者総数は平成 11(1999)年の約 2.4 倍に増え、都道府県別で一番患者数が多かったのは北海道であったが、その平成 20(2008)年の全国の患者総数は？

- ① 全国に約 43 万人(北海道に約 77000 人)
- ② 全国に約 104 万人(北海道に約 77000 人)
- ③ 全国に約 165 万人(北海道約に 77000 人)

**Q20.** 認知症と間違えやすい、「老年期うつ病」。当てはまらないのは、どれ？

- ① 高齢者のうつ病の有病率は、約 13%前後。
- ② 高齢者のうつ病は、気分の落ち込みといった精神症状よりも、むしろ、体の不調など身体症状を訴えるケースが多い。
- ③ 高齢者のうつ病は男性に多く、男性:女性比は、約 2.5:1 である。

**Q21.** 平成 19 年 6 月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」で、「9 月 10 日の世界自殺予防デーに因んで、毎年、9 月 10 日からの一週間を自殺予防週間と設定し、啓蒙活動等に取り組んでいく」とされた。実際、自殺者の総数は、平成 10 年～平成 23 年までは年間 3 万人を超えていたが、その後やや減少し、平成 25 年中における自殺者の総数は 2 万 7283 人であった。さて、最も自殺者数が多かった年代は？

- ① 40 歳代    ② 50 歳代    ③ 60 歳代    ④ 70 歳代    ⑤ 80 歳代

**Q22.** その自殺の原因・動機で一番多かったのはなに？(20 歳以上の全ての年代で共通)

- ①家庭問題    ②健康問題    ③経済・生活問題    ④勤務問題    ⑤男女問題

**Q23.** 厚生労働省は平成 27 年 6 月、全国で生活保護を受けている人が平成 27 年 3 月時点で 217 万 4331 人、受給世帯数が 162 万 2458 世帯で、共に過去最多だったと発表した。では、65 歳以上の高齢者世帯は受給世帯全体の約何%？

- ① 約 29%    ② 約 49%    ③ 約 69%

**[健やかな長寿のために]**

**Q24.** 健康的に長生きできる体型は、次のうちどれ？

- ① やせている人 (BMI=18.5)    ② 理想体重の人 (BMI=22)
- ③ 太り気味の人 (BMI=25)

※BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、「体格指数」のことで、  
[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗] という数式から算出され、30以上が肥満。

**Q25.** 骨粗鬆(こつそしょう)症予防策として、当てはまらないのはどれ？

- ① 適度な運動    ② 適度なカフェインの摂取    ③ 適度な日光浴

**Q26.** 次のうち、寿命が延びる効果が期待できるのはどれ？

- ① ソファーに寝そべってポテトチップスを食べながら、のんびりテレビを見て過ごす。
- ② 口内のお手入れを心がけ、満たされたセックスを週に2回以上する。
- ③ 忙しい時には睡眠時間を削ってでもがんばるが、その代わりひまな時には、いつもより余分に睡眠をとる。

**Q27.** 頭髪は毎日50～100本ほど抜けるが、そもそも頭髪の総数は平均約何万本？

- ① 約10万本    ② 約20万本    ③ 約30万本

**Q28.** 男性型脱毛症(AGA: Androgenetic Alopecia)とは、遺伝的素因に基づいて、思春期以後に、頭頂部や前頭部に一定のパターン(「O型」や「M型」)をもって出現する進行性の脱毛のことである。40代男性の3割に認められるが、次に挙げる予防・治療法で当てはまらないのはどれ？

- ① 髪の毛が抜けないように、なるべく髪は洗わない。
- ② 我が国では、リアップ等の育毛剤の外用やプロペシアの内服による治療が行われている。
- ③ 良質の動物性たんぱく質を摂る。
- ④ ビタミンB2を多く含むレバーや牛乳を摂る。
- ⑤ ビタミンB6を多く含むイワシやサバを摂る。

# クイズを通して垣間見る『日本の超高齢社会』

## 解答

### 人口寿命

Q 01 **3**

Q 02 **2**

Q 03 **3**

Q 04 **3**

### 死因・予防

Q 05 **1**

Q 06 **3**

Q 07 **1**

Q 08 **3**

Q 09 **2**

Q 10 **2**

Q 11 **2**

Q 12 **4**

Q 13 **4**

### 認知症・介護

Q 14 **2**

Q 15 **2**

Q 16 **5**

Q 17 **1**

Q 18 **4**

### メンタル・自殺・福祉

Q 19 **2**

Q 20 **3**

Q 21 **3**

Q 22 **2**

Q 23 **2**

### 健やかな長寿のために

Q 24 **3**

Q 25 **2**

Q 26 **2**

Q 27 **1**

Q 28 **1**