

高齢化時代を迎えて——まきがきに代えて(今堀和友)

1 長寿の秘訣と老後の活性(松崎俊久)..... 1

- (1)はじめに 2 / (2)栄養と寿命 3 / (3)各国の平均寿命 4 / (4)日本の平均寿命の延びとその要因 6 / (5)長寿地域とは 7 / (6)平均寿命の延びに對する寄与率 11 / (7)高齢者の主要疾患と危険因子 12 / (8)日本と各国の栄養供給量 22 / (9)各県別平均寿命の推移 24 / (10)長寿地域と短命地域の老人の特徴 27 / (11)おわりに 32

2 老化はなぜ起るか(後藤佐多良)..... 35

- (1)はじめに 36 / (2)ヒトの老化と動物の老化 37 / (3)細胞の老化と個体の老化 40 / (4)分子レベルからみた老化 42

3 老年者に「やみくもられる疾病とその予防」(稲田雅美)..... 57

- (1)はじめに 58 / (2)疾病の成り立ち 59 / (3)成人病の危険因子 62 / (4)高血圧 63 / (5)糖尿病 70 / (6)高脂血症 73 / (7)肥満 76 / (8)癌の一次予防 77 / (9)その他の老年者特有の疾病 79 / (10)老年期における健康管理 82

4 眼の健やかな老いのために(早野三郎)..... 85

- (1)はじめに 86 / (2)高齢者の視機能 86 / (3)老人性白内障 91 / (4)プラスチック、高分子が視力を高める 96

5 耳の加齢と生活(加我君孝・小島好雅)..... 103

- (1)はじめに 104 / (2)耳のしくみ 104 / (3)耳の老化と聴力 112 / (4)耳の老化と病理 114 / (5)老人性難聴と補聴器 116 / (6)老人の難聴と心理と接し方 117 / (7)おわりに 119

6 歯と骨の古いと人工材料(藤沢 章)..... 121

- (1)はじめに 122 / (2)歯科用人工材料 123 / (3)骨・関節置換用人工材料 125

7 老化を防ぐ食生活(山口賢次)..... 131

- (1)はじめに 132 / (2)寿命 135 / (3)加齢に伴う生理機能の変化 137 / (4)タンパク質代謝と老化 143 / (5)エネルギー 145 / (6)食事制限と老化について 147 / (7)食物油脂と老化制御 148 / (8)ビタミン類と老化 155 / (9)ミネラルと老化 159 / (10)抗酸化栄養因子と老化制御 164

8 高齢者と生活をともにする介護機器(土肥健純)……………167

- (1)はじめに 168 / (2)わが国の特徴 168 / (3)高齢者と身体障害 169 / (4)自立と介護 170 / (5)ライフサポート
テクノロジー 172 / (6)障害者支援とロボット 174 / (7)コミュニケーション機器 175 / (8)おわりに 178

9 高齢者の住みやすい環境をめざして(古瀬 敏)……………179

- (1)はじめに 180 / (2)個々の住まい手にとっての最大の問題は日常安定性 181 / (3)歩行環境の改善が重
要 184 / (4)安全な階段をつくるには 185 / (5)住宅を安全で使いやすく 186 / (6)事故によるケガを軽くす
るには 188 / (7)使い勝手と安全性 189 / (8)高齢者のための健康な住まい 190 / (9)おわりに 191

10 高齢化社会を支える社会システム(前田大作)……………193

——長寿社会の社会的設計

- (1)はじめに 194 / (2)基本的な予測と仮定 194 / (3)長寿社会対策の基本理念 200 / (4)長寿社会の社会的設
計 201 / (5)おわりに 213

あとがき(松尾俊次)……………214