

健康上の問題（寝たきりや要介護にならずに）で日常生活が制限されることなく生活できる約10年の期間のことです。

一般的な健康寿命を延ばす施策として健康教室・健康セミナーの開催（食事、運動、禁煙指導）、健康診断（がん、メタボなどの検診）、生活習慣病（高血圧症など）対策といった体育会系の方が正しいとの論調がありました。人工知能 AI がデータから導き出した健康寿命をのばすヒントを紹介します。

① 運動よりも食事よりも読書が大事

読書のポイントは、本を探すことでいい運動になる、さまざまなジャンルの本で知的な刺激を受ける、記憶が呼び覚まされ物忘れが少なくなります。認知症も減らせます。

② 子どもと暮らすな、ひとりで暮らせ

ひとり暮らしのポイントは、新しいことをはじめて若々しさをキープ、何でも自分でやって運動

不足にならない、気兼ねのない生活で心も健康になる。実際には共同体（コミュニティー）という場所があってひとり暮らしできるという前提があります。

論壇

健康寿命について

茨城県保険医協会副会長 飯坂 章

③ ピンピンコロリには地域の安全が大事

さらに AI が最後の10年にどんな人生を歩んでいくかを調査分析すると、ピンピンコロリルートとネンネンコロリルートの違いを生み出す原因に、地域の治安の状態が2つのルートの分かれ道になると結論付けています。治安が良くなると外出しやすくなって歩くようになり、また心配事がなく

なりストレスが減り、健康につながるようです。お年寄りが活発になる仕組みを整えて若者も将来元気でいられる環境づくりが大切とのこと。

最後に歯科での人工知能（以下診断 AI）の利用について。歯科パノラマエックス線画像は、患者の口腔内全体を把握できます。しかし画像の読影（診断）は医師の経験により差が出ることから、読影システムによる医療の標準化及びダブルチェックが望まれています。開発された診断 AI は画像処理分野におけるディープラーニングの手法を用いて、画像から「う蝕」と「根尖病巣」

の患部を検出しました。

今後「歯石」や「のう胞」、「根分岐部病変」の対応が可能になるそうです。また診断 AI の読影時間は1枚当たり0.018秒程度とベテラン歯科医師の平均的な読影時間120秒の約6000倍で診断が可能になります。