

診療所インフォメーション

《品川診療所編》

島村保健師からひとこと！

健康寿命を伸ばそう

～ 健康な生活を送るために ～

皆さんは“健康寿命”という言葉を知っていますか？

“健康寿命”とは2000年にWHO（世界保健機構）が提唱したもので、
介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせずに、自立して健康に生活できる期間
の事を言います。

先日、厚生労働省が2010年の日本の男女の健康寿命を初めて試算しました。
それによると **男性 70.42 歳、女性 73.62 歳**となりました。
2010年の日本人男性の平均寿命は 79.55 歳、女性の平均寿命は 86.30 歳ですから、この平均寿命と健康寿命との差が介護を必要とするまたは寝たきりになっている期間となります。
誰もが、いつまでも元気で長生きしたいと願うものです。また健康で元気な高齢者が増える事は医療費や介護費用等の社会保険の支出も抑えられることとなります。
そのためにも、健康寿命と平均寿命と差、男性 9.13 年、女性 12.68 年を短くし、自立して生活できる期間を長くする「健康寿命を延ばす」ための対策が必要となります。

では、どうすれば健康寿命を延ばせるのでしょうか。
寝たきりになる3大原因は、1.脳血管疾患（脳卒中・脳梗塞など）2.認知症3.骨折（骨粗鬆症）です。
健康寿命を左右するものは血管年齢と骨年齢です。血管年齢と骨年齢を若く保つことが健康寿命を延ばすことにつながります。
血管年齢を若く保つことは血管の動脈硬化を遅らせることです。肥満や生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症）が動脈硬化の進行を早めるのでこれらを予防する事が大切です。
また骨年齢を若く保つために必要なことは日頃から積極的にカルシウムを摂取することと適度な運動です。

これを機会に皆さんも今年の健康診断結果、特に血液検査結果を見直してください。そして現在の食生活も見直してください。

今から、健康寿命を延ばす、寝たきりにならないような健康的な生活習慣を身につけていくことが、退職後も元気で生活出来ることにつながります。