

## 「健康寿命を延ばしましょう」

平成 28 年(2016 年)簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性が 80.98 歳、女性が 87.14 歳で、2001 年と比較して男性は 2.91 年、女性は 2.21 年上回りました。

ところで皆様は「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。これは、世界保健機関(WHO)が 1999 年に提唱した考え方です。この「健康寿命」というのは、「健康上の問題で日常生活が制限される事無く生活出来る期間」と定義されており、言い換えますと「一生のうち、生活に支障なく過ごせる期間の平均」となります。平成 28 年の日本人の健康寿命は、男性 72.14 歳、女性 74.79 歳でした。ということは、この年齢以降は、健康上の問題で生活が制限されている期間となります。それがどれ位の期間かという、平均寿命から健康寿命をさし引いた年、つまり男性 8.84 年、女性 12.35 年が健康でない期間の平均となります。実に 10 年前後が何らかの生活制限があり介護を受けている期間なのです。この健康寿命を延ばすこと、同時に不健康な期間を短くするということは、誰もが望む事だと思いますが、そのためにはどうすれば良いのでしょうか。すでに持病がおありの方は治療を継続していただく事が大事ですが、病気の有無にかかわらず、日々の生活に対する注意が大切です。

その理由は、我々の死亡原因にあります。年齢 50 歳から 60 歳代は、死亡原因の約 5 割が悪性新生物(癌)なのに対し、80 歳以上では、悪性新生物(癌)で亡くなる人は約 2 割にとどまり、それ以外の人には心臓病、脳卒中、老衰、肺炎、などで亡くなります。心臓病、脳卒中は、高血圧や糖尿病、脂質異常など生活習慣病の蓄積と加齢が原因となって発症するものです。また要介護状態にある人の原因疾患の 33.5%が生活習慣病であることも報告されています。ですから生活習慣病の予防あるいは悪化を防ぐためには、腹 7 分から 8 分目の食事、ウォーキングやロコモ体操などの運動、禁煙を心がけることが大切です。みなさまの努力によって、健康寿命が延びる事間違いないと確信しています。