

9月～10月分の掲載記事

### 健康寿命① 他人の手借りず自立して生活

「健康寿命」という言葉を見聞きする機会が増えています。寿命は人が亡くなるまでの期間ですが、健康寿命は健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間だと、厚生労働省は定義しています。もともと世界保健機関（WHO）が2000年に提唱した概念に基づいています。

たとえば、高血圧や糖尿病などの持病があっても他人の手を借りずに自立した生活ができる間は、健康と位置づけられます。同省の調査によると、10年の健康寿命は男性が70.42歳、女性が73.62歳。平均寿命との差は男性で約9年、女性で約13年ありました。

この期間は寝たきりなどで生活の質の低下を招くことが多く、医療費や介護

費もかかります。平均寿命の伸びを健康寿命の伸びが上回れば、この期間を短くすることができます。

厚生省は高齢化社会の進展をにらみ、病気になったり介護が必要になったりする時期を遅らせることに重点を置いてきました。国民の健康づくりの指針となる「健康日本21」を00年度に作り直しました。さらに、13年度から始まった健康日本21の第2次計画では、健康寿命を伸ばすことを第一に掲げています。

日本は世界一の長寿国となった今、健康寿命をいかに伸ばすかを考え、実行することが重要になっています。

（安村礼子・NPO法人日本成人病予防協会専務理事）

知っ得ワード

### 健康寿命② 平均寿命に比べて延びず

健康寿命は、寝たきりなどで日常生活に支障が生じることのない期間を指します。国の国民生活基礎調査などをとくに、全体の平均を算出します。2001年と10年の健康寿命を比べると、男性は1.02年延びて70.42歳、女性は0.97年延びて73.62歳となりました。

一方、平均寿命は、同じ期間に男性は1.48年延びて79.55歳、女性は1.37年延びて86.30歳になりました。平均寿命に比べて健康寿命の伸びが短いことがわかると思います。

22年には平均寿命が男性は81.15歳、女性は87.87歳になるとの予測もあります。このままだとむしろ不健康な期間が延びる恐れがあります。そこで、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ば

す、つまり不健康な状態になる時点を遅らせることが大切になってきます。

健康寿命では地域格差の問題もあります。健康寿命が最も長いのは、男性は愛知県で71.74歳、女性は静岡県で75.32歳です。逆に最も短いのは男性は青森県の68.95歳、女性は滋賀県の72.37歳です。地域格差の解消は重要な課題ですが、何が原因で格差が生じているのかは、研究途上です。

これさえ実践すれば健康寿命が延びるといふ決め手はありません。バランスの良い食生活や適度な運動を心がけるといった、生活習慣病の予防に役立つ方法が参考になります。

（安村礼子・NPO法人日本成人病予防協会専務理事）

知っ得ワード

### 健康寿命③ 身近な生きがいを見つけよう

健康寿命は生き方と深く結びついています。健康寿命を延ばすには、豊かな人生を過ごすことが重要です。前向きな気持ちが体の健康を支えると考えられるからです。

私は、定年退職を控えたサラリーマンを対象にした講演の中で、「人の健康に影響を与えると考えられる項目を挙げてください」とよく質問します。最も多いのが「生きがい」で、次に「金銭面も含めた」ゆとりです。3番目に「食事」が出てきますが、4番目は「人間関係」となります。健康診断の結果や運動などよりも精神的な部分が健康に影響すると考える人が多いようです。

仕事中心の生活を送っていた人が、

仕事という精神的な支柱を失うと、活動範囲が狭くなり、人との交わりが減り、体も動かさなくなり、結果的に自信がなくなっていくというケースがよくみられます。不安やストレスを払拭しようと偏った食事をとったり、アルコールに依存したりするなど食生活が乱れがちです。血圧や血糖値の異常、肥満などにつながり、健康寿命も短くなってしまいます。

ただ、生きがいを持ってといわれても何をすればよいのかわからないと戸惑う人も多いでしょう。大げさに考えず、まずは身近な楽しいと思えることに取り組み、それを続けることが大事です。（安村礼子・NPO法人日本成人病予防協会専務理事）

知っ得ワード

### 健康寿命④ メタボ放置、病気のリスク

この連載中に健康寿命の新たなデータが厚生労働省より発表されました。2013年の健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳と、ともに前回の10年時点から延びました。さらに延ばしていくために重要なポイントが食事です。

和食が健康によいなどといわれますが、日本では食の欧米化が進み、すっかり定着しました。カロリーの摂取過多などで太り気味の人では、血圧や血糖値、脂質の異常などが起き、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、メタボ）を引き起こしやすくなります。

メタボの状態を放置すると心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を発症する危険が高まることから知られています。メタボの人は日常生活に支障

が生じない期間である健康寿命が短くなる恐れがあるので注意が必要です。

余分な内臓脂肪を減らすため食事の量やバランスに気を配りましょう。ごはんやパン、麺類などの主食、肉や魚、卵、大豆製品などの主菜、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む副菜をそろえるよう心がけてください。野菜などの副菜から先に、一口ずつゆっくりとかなで食べると、血糖値やコレステロール値の調整に役立ちます。間食や飲酒もほどほどにしましょう。

食事と並んで適度な運動も大事です。日常生活の中でこまめに体を動かす習慣などを身に付けたいものです。（安村礼子・NPO法人日本成人病予防協会専務理事）

知っ得ワード

### 健康寿命⑤ ロコモ対策も欠かせない

寝たきりなどで日常生活に支障が生じることのない期間である健康寿命を延ばすには、食事だけでなく運動も重要です。最近、「ロコモ」という言葉を耳にした人もいます。

これはロコモティブシンドローム（運動器症候群）のことです。筋力の低下によって体を動かすのに必要な運動器に障害が起こることを意味しています。加齢や運動不足と、それに伴うバランスを保つ能力の低下、そして骨粗しょう症などの病気が主な原因です。

ロコモになると、立つ、歩くなどの動作がうまくできなくなり、寝たきりになる恐れが増します。厚生労働省の2011年の国民生活基礎調査によると、

要支援・要介護になった原因のうち「運動器の障害」は、骨折・転倒、関節疾患、脊髄損傷を合わせて2割を超えています。脳血管疾患や認知症、高齢による衰弱とともに主要な原因になっています。

筋力の低下を防ぐには、日常生活でなるべく体を動かすとともに、ウォーキングやジョギング、水泳などの運動をする習慣を身につけることが大切です。室内でも、片足立ちや膝を曲げ伸ばしするスクワットなどを実践してください。その際、転倒する危険を減らすため、テーブルや椅子を利用しましょう。医師や運動の専門家などの指導を受けるとよいでしょう。

（安村礼子・NPO法人日本成人病予防協会専務理事）

知っ得ワード

### 健康寿命⑥ 健康管理士に気軽に相談

健康に関する情報はちまたにあふれており、何をどのように取り入れたらよいか迷ってしまいます。また広く正確な情報を知りたいと考えている人も多いためです。医療・健康関連では医師をはじめ薬剤師、看護師、保健師、管理栄養士などの専門家がいますが、気軽に聞けない場合もあるでしょう。

そんなときに役立ててほしいのが「健康管理士（厚生労働大臣指定講座）」です。病気、栄養、こころ、運動、環境などの健康管理にかかわる最新知識を網羅的かつ体系的に習得した専門家で、私が所属する日本成人病予防協会が1992年から認定しています。企業や団体の社員・職員のほか、個人で取得する人なども含め、これまで6万人以

上の健康管理士が誕生しました。

健康管理士に期待しているのは、地域での活動です。身近な人から正しい知識を伝えられれば、受け入れやすいからです。その人の生活習慣にあった指導にもつながると考えています。

日常生活で自立できる期間である健康寿命を延ばすためには、知識と意識をもつことが大切な時代になってきました。私が講演などでよく紹介するキーワードは「てくてく」「かみかみ」「にこにこ」「わくわく」です。つまり、運動し、よく食べ、笑顔でいるなことに興味を持ち、さらに健康について学ぶことが大切です。

（安村礼子・NPO法人日本成人病予防協会専務理事）

知っ得ワード

＝この項おわり