

健康寿命を伸ばす

適度な食事、運動や睡眠を

心身健康 ドクターに聞く

産婦人科医

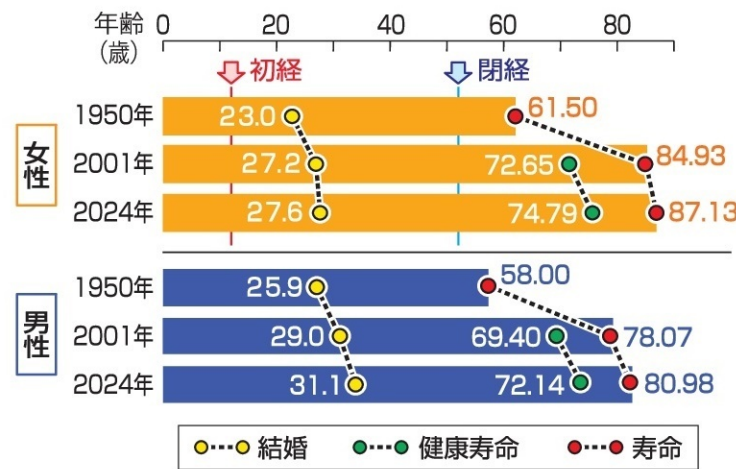
今井篤志さん

松波総合病院
腫瘍内分泌センター長
(羽島郡笠松町田代)



健康寿命という言葉を目にするようになりました。健康寿命とは世界保健機関(WHO)が提唱した新しい健康指標で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。言い換えると、継続した医療や介護を必要とせずに自立し、健康的に過ごせる期間です。

しょう「グラフ」。2024年、01年と1950年を比べると、01年以降は平均27歳台で結婚し、73歳前後で健康寿命を迎え、84〜87歳で人生を全うします。つまり、12〜13年以上何らかの健康障害を患ったり他人の支えが必要になったりします。平均寿命は1950年から飛躍的に伸びますが、2000年以降は伸びが頭打ちになりま



(厚生労働省・統計情報・年次報告より)

平均寿命と健康寿命の差が少ない国は、レント、中央アフリカ共和国、キリバス、ソマリア、ミクロネシアなどです。これらの国は平均寿

命(50・7〜63・0年)も健康寿命(44・2〜56・0年)も短いのが特徴です。その差は7年程度です。生殖可能な時期がほぼ健康寿命と一致し、その後数年して寿命を迎えるのかもしれない。

差は8〜9年です。女性より若干短い傾向にあります。ここでは女性に焦点を当てて考えてみましょう。
2千年以上前の中医書「黄帝内経」という書物に女性のライフイベントに関する記載がありますが、今の日本女性の初経(11〜13歳前後)や閉経年齢(50〜52歳前後)は当時からほとんど変化していません(12年5月28日付本欄参照)。日本の1950年の女性は閉経して約10年で寿命を迎え、平均寿命は約61歳でしたが、2000年以降では85歳を超えていきました。つまり、最近の急速な寿命の延長は閉経後の余命の延長を反映しているのです。動物など生物の寿命は、ほぼ生殖可能な期間と一致します。子孫を残せなくなると、寿命が尽きるのが自然の摂理です。閉経後余命の長期化は生物としては不自然ですが、日本人は医学の進歩の恩恵を受け長生きするようになりまし

厚生労働省・スポーツ庁では毎年「健康寿命をのばそう!」ワード」を募集しています。生活習慣病の予防や介護予防など、国民の健康寿命延伸に資する優れた取り組みを行う企業・団体・自治体を顕彰するものです。さまざまな取り組みが表彰され、25年で14回目になります。多彩なアイデアに感心させられます。参考にしながら、健康に長生きし、健康寿命を伸ばしましょう!