



みどり



70号『健康寿命を延ばす』

2014年1月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

あけましておめでとうございます。新しい年が皆様にとりまして良い年になることを祈念しつつ、今年も質の高い医療の提供を目指して、北関東神経疾患センター職員一同努力して参ります。

* * * * *

今月は「健康寿命を延ばす」をテーマに、生き生きとした生活を送るために日々できることを紹介します。

“健康寿命”とは？

「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」のことを健康寿命といいます。

群馬県では健康増進計画として「元気県ぐんま 21 (第二次) -健康寿命の延伸をめざして-」が平成 25 年 3 月に策定されました (計画の期間は平成 34 年度までの 10 年間)。計画では取り組むべき 5 つの「基本的な方向」を掲げています。以下にそれらの内容を紹介します。

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

群馬県の平成 22 年における健康寿命は、男性 71.07 歳で全国 10 位、女性 75.27 歳で全国 2 位でした (表 1)。平均寿命との差は、男性 8.33 年、女性 10.64 年であり、全国平均 (男性 9.17 年、女性 12.73 年) と比較すると男女ともに下回っています。このことは、日常生活に制限が

ある期間が短いことを示しています。さらなる健康寿命の延伸に加え、計画では“健康格差 (地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差)”の縮小も目標に掲げています。

表 1. 健康寿命の上位 5 県

◎男性 (歳)	◎女性 (歳)
愛知 71.74	静岡 75.32
静岡 71.68	群馬 75.27
千葉 71.62	愛知 74.93
茨城 71.32	沖縄 74.86
山梨 71.20	栃木 74.86

②生活習慣病を予防する

主要な死亡原因であるがんと心臓・血管疾患に加え、糖尿病および慢性閉塞性肺疾患 (COPD) などの生活習慣病の予防、早期発見・早期治療はとても重要です。

③こころと次世代の健康を維持向上する

健康寿命を延伸するためには身体だけでなく、こころ、すなわち精神機能の維持・向上が重要です。そのためには適度な運動、休養・睡眠とバランスのとれた食事が必要です。

また将来を担う次世代の健康をサポートすることも不可欠です。妊娠中や子供のころからの心身の健康づくりは、成人期、高齢期の生活習慣形成の重要な基礎となります。

④社会環境の整備

自らの健康や家族の健康はもちろんのこと、共に暮らす人々の健康を互いに気遣うことができる地域社会をつくることが課題となります。そのために地域のつながりや健康増進活動を強化するなどの環境整備や、そのような活動へ積極的に参加することが求められます。

⑤健康増進の基本要素を改善する

上述したような取り組みの土台となるのは、健康な生活を送るための基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康であり、これらに関する生活習慣の改善が重要となります。

以下に主な項目の目標を示します。

1) 適性体重を維持しよう(表2)

肥満(BMI25以上)はがんや循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と関連があります。一方やせ(BMI18.5未満)は基礎体力や抵抗力の低下につながります。

<p>表2. BMI (Body Mass Index) の算出 BMI=体重(kg) ÷ [身長(m)×身長(m)] ・ BMI=18.5 以上 25 未満が“普通” ・ BMI=22 が最も病気になりにくいとされる</p>
--

2) 野菜の摂取量を増やそう

一日2食以上の“主食・主菜・副菜”がそろった食事が、適正な栄養素の摂取に必要です。平成22年度の県の調査では、野菜摂取量は成人一人一日あたり平均307.5gと、目標値350gに達していません。

減塩も重要な課題です。同調査によると食塩摂取量は成人一人一日あたり平均11.7gと減少傾向にあるものの目標値8gと比べるとまだ多くなっています。

3) 毎日の生活に運動を取り入れよう

身体活動・運動量が多い人は、少ない人と比較して循環器疾患やがんなどの非感染性疾患の発症リスクが低いことが実証されています。県

では「3・30運動」(週3回程度、汗ばむ程度の運動を30分以上行うこと)を推進しています。

4) 十分な睡眠で休養をとろう

睡眠不足は疲労感などの精神機能低下だけでなく、肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因であることも指摘されています。

睡眠不足の原因は多様です。睡眠不足が病気の一症状としてあらわれることも多いため、ためらわずに健康相談や医療機関を受診してください。

5) 飲酒は適量を楽しもう

一日当たりの純アルコール量が、男性40g(日本酒で約2合、ビール中瓶約2本)以上、女性20g以上を超えると、脳血管障害や虚血性心疾患が増加します。

6) 受動喫煙を防ごう

受動喫煙があることで増える死亡数は、肺がんおよび虚血性心疾患に限っても全国で年間6,800人にのぼることが推計されています(厚生労働省, 2010)。受動喫煙の機会の減少により、小児の喘息などの呼吸器疾患による入院を減少させる効果も期待されます。

7) 歯科検診を定期的に受けよう

よく噛んで食べることは、全身の健康に良い影響を与えます。明瞭な発話もコミュニケーションに欠かせない重要な要素です。口腔機能の維持・向上のためには、まず自分の歯を大切にしなければなりません。歯の喪失と寿命の間に有意な関連性があることが明らかとなっています。満80歳で20本以上の歯を残すことを目標とする“8020運動”が展開されていますが、「40歳で喪失歯がない」、「60歳で24歯以上の自分の歯を有する」ことも目安となります。抜歯の原因となる歯周病とう蝕を予防することが肝要です。

(文責：金子 由夏)