

「健康寿命と平均寿命」

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



「長生きはしたいけれど、家族に迷惑をかけたり、寝たきりにはなりたくない」、「心臓病でぽっくりと楽に死にたい」といった声を患者さんからよく聞きます。最期まで元気でいたいというのはみなさん共通の思いなのではないでしょうか？

2000年、WHO（世界保健機関）は健康寿命という新しい言葉を公表しました。その意味は、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。すなわち平均寿命と健康寿命の差が、日常生活に制限のある不健康な期間を意味します。

2013年の健康寿命は男性71.2歳、女性74.2歳であり、平均寿命との差は男性9.0歳、女性12.4歳でした。男女とも10年前後介護を必要としたあとで、天寿を全うしていると言えます。健康寿命を延ばすことは、個人の幸せの観点からも、また介護費用の抑制等を通して社会的負担を軽減する観点からも重要です。

では健康長寿を目指すためにはどうすればよいのでしょうか？1つ目は生活習慣病のリスクを減らすことです。高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙習慣等により動脈硬化が進行すれば脳卒中や心筋梗塞といった重大な病気の発症率が高くなります。2つ目は運動器（骨や筋肉）の衰えに注意しましょう。骨粗鬆症や運動量の低下による筋肉減少により、転倒と骨折の危険性が高まり、高齢者では寝たきりの原因になってしまうことがあります。適度な運動と骨粗鬆症のチェックを受けましょう。3つ目は認知症対策です。アルツハイマー型認知症の完全な治療法はありませんが、早期発見により、予防や進行を遅らせる研究も進んでいますし、動脈硬化が原因の脳血管性認知症は生活習慣の改善でリスクを減らすことができます。かかりつけ医を作り、相談していきましょう。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000