



## 平均寿命と健康寿命の差を縮める

厚生労働省の発表によれば平成 25 年発表の男性平均寿命は 80.21 年、女性平均寿命は 86.61 年と人生 80 年時代に突入した日本ですが、**平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間)との間に差があります。**平均寿命と健康寿命の差は、平成 22 年で男性 9.13 年、女性 12.68 年となっています。「不健康な期間」の障害が何であるかは介護要因分析で覗き知ることが出来ます。

男性では脳血管疾患が最多の 4 割を占めており、女性では同じ割合で「高齢による衰弱」「転倒骨折」が要因となっています。

女性の場合、男性よりも介護に至る要因として頻度の高いものに、「衰弱」「転倒・骨折」「関節疾患」があります。これらに至る前段階は最近「フレイル(Frailty)」とよばれて着目されています。「フレイル」は「虚弱性」「脆弱性」などとなり、その意味するところは「筋肉量の低下による筋力の低下(サルコペニア)」、「骨粗鬆症による骨の脆弱性、関節疾患による運動能力の低下(ロコモティブシンドローム)」などです。閉経後は骨塩量の低下が進行します。筋力の低下は体のバランスを崩しやすくなり、転倒しやすくなります。この結果、骨折に繋がってしまい生活動作が出来なくなります。治療のために安静せざるを得なくなるとさらに筋肉が減ってし

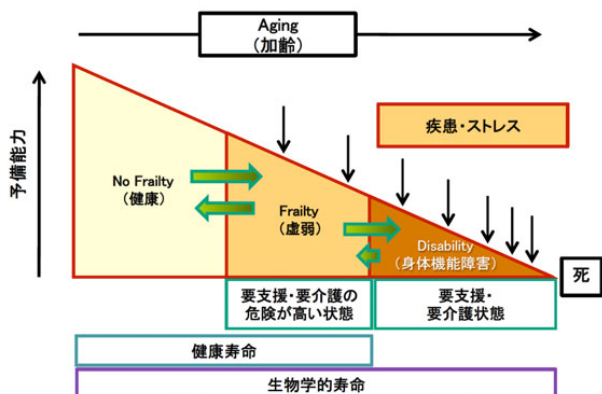
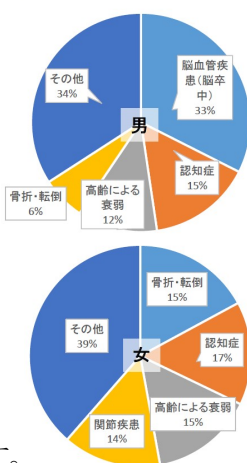
まい悪循環に陥ってしまいます。このフレイルは活動量の低下と食事摂取量の低下に始まります。**高齢者であっても栄養管理を行ってタンパク質をしっかり摂取し、運動療法を行えば筋力が維持されることが研究で示されています。**フレイルに陥らないようにするためにも機会を見つけて外出し、よく歩きましょう。

女性の一生を見た時に、健康で過ごすためには時期毎に気をつけることがあります。■思春期では精神活動と共に身長も伸び筋力も成長します。この時期にどれくらい骨を蓄えたかで老年期の骨塩量が決まります。無理なダイエットは禁物です。少々ぽっちゃりで運動と勉強を頑張っている女子がよいのです。■成人になれば乳がん子宮がんの検診はしっかり受けましょう。早期発見すれば根治できます。■この時期にピロリ菌のチェックもしましょう。20 歳代で除菌できていれば胃がんの発がんリスクは相当低くなると言われています。■中年期にはやはり乳がん・子宮がん・大腸がん検診です。乳がん発症のピークは40歳代です。■性周期が乱れてきたかなと思ったら、DEXA 法による骨塩量チェックをしておきましょう。骨粗鬆症に該当すれば治療が必要です。■脂質異常・糖代謝異常のチェックも忘れずに。■還暦を迎えたら筋力の低下を防ぐよう意識しましょう。タンパク質(お肉や魚、乳製品です)をしっかり食べて良く歩くことです。■転倒予防のために筋力の保持と共にバランス体操なども有効です。歳を取るほどに赤みのお肉をしっかり食べる必要があります。まさに食べることと動くことは生きることなのです。■最後に「たばこ」は吸わぬことです。



内科医師 高橋 朗

介護要因分析



出典：長寿医療研究センター病院レター 第49号  
 虚弱(フレイル)の評価を診療の中に  
<http://www.ncgg.go.jp/hospital/pdf/news/Hospitalletter49.pdf>

**\* お問い合わせ先 \***  
 太子道診療所・健康サポートセンター  
 電話 075-822-8246  
 FAX 075-822-2861



**\* 経鼻内視鏡(鼻カメラ)実施中です。口からのカメラよりも楽に受けただけようになっています。**