

# 緑の屋根の時計台

第20号 平成19年9月20日発行



## 健康長寿

### 健康寿命に目を向けよう

いつまでも健康でいきいきと暮らしたい。人生八十年の時代を迎えた今、注目を集める「健康寿命」をテーマに取り上げました。平均寿命が、生存期間という「年月」だけを見ているのに対して、健康寿命は、生きる「質」に目を向け、心身ともに健康に暮らせる期間を表した新しい目標です。

「健康寿命」とは、ひとことでは、健康に暮らせる期間を測ろうという考え方です。平均寿命は、0歳児がこれから生きる予想される年数を表しますが、その寿命の中で健康に暮らせる期間が何年あるのかを表すのが、健康寿命です。WHO（世界保健機関）では二〇〇〇年に初めて主要指標として健康寿命を発表しました。それによると日本人の健康寿命は七十四・五年。平均寿命の八十・九年とともに堂々の世界一です。日本人の平均寿命と健康寿命の差は六・四年。この年数を短くすることが、より充実した人生を送ることになるわけです。



終戦直後、日本は人生五十年の時代でした。その後、栄養状態が良くなり、医療の発達や衛生の向上などによって、わずか半世紀で寿命は三十年も延び、いまや人生八十年時代を迎えました。

しかしその反面、長寿の代償となるかのようになり、痴呆性疾患や要介護高齢者の問題が増えてきています。こうしたなかで、寿命をのばすだけでなく、その中身が大事なのではないかと、寿命の質が問われるようになり、健康寿命の考え方が近年注目されるようになってきました。健康寿命には、ただ長命なだけでなく、いつまでも健康を保ち、生活の質の面においても満足できる人生を送りたいという願いが込められています。

### 健康寿命をのばすには

健康寿命をのばすために私たちは何をすればよいのでしょうか。生活習慣病の予防や改善は当然のことですが、これにプラスして、「自分のやりたいことをやりたいように一生懸命にやる」ことです。これにより、自分に対するポジティブなイメージを持ち続けることができるだけでなく、アルツハイマー性痴呆性疾患の予防にも役立つのです。最近の研究によると、新聞を読む、本を読む、テレビを観る、美術館に行くといった知的活動に従事する時間が長い人ほどアルツハイマー性痴呆になるケースが少ないことが明らかになりました。簡単にいえば、痴呆性疾患を防ぐためには、頭を使うようにすればいいわけです。それはスポーツ観戦でも音楽鑑賞でも旅行でも構いません。自分の興味のあることや趣味を楽しむことが脳に作用してボケを予防し、健康寿命をのばすことにつながります。

健康寿命をのばすうえでもうひとつ大切なのは、身体機能が低下してきたとしても、決してあきらめてはいけないということです。日本は平均寿命・健康寿命ともに世界一ですが、一方では寝たきり老人の数も



世界一です。つまり、健康なときは世界一健康だけれども、いったん病気になるると世界一不健康ともいえます。その理由は、障害が起きたときにあきらめてしまう人が多いからです。欧米では一度障害が起きてもあきらめずに、再び元気を取り戻すケースも珍しくありません。三十年前、男性の平均寿命は定年の年齢とほぼ同じでした。定年後の余生は二、三年しかなかったわけですが、現在は、定年を六十歳としても二十年の人生があります。この二十年を、ポジティブな志向を原動力に、「次の人生」を成熟させて実らせていくという意識を持つことが必要です。健康寿命をのばすことは、自分の興味のあることを一生懸命に行うことです。六十歳、七十歳になっても新しい何かを見つけて始めることはできます。このことを十分に認識することが、「生涯元気」に暮らしていくための出発点となるでしょう。

次回からは健康寿命を延ばす、より具体的な三つの方法について述べます。

## ちよつと一休み



このコーナーでは、当クリニクで働く職員が日頃感じている事や、思っている事をエッセイ風に連載します。第二回は、夢多き（欲張りな？）職員からの寄稿です？

### とらぬ狸の皮算用

どう使おうかなー三億円！ジャンボ宝くじを購入した後はいつも考えませんか。一億使ってもまだ二億。ってCMで流れていた所さんのフレーズが妙に耳に残っていて、とりあえず二億円は残しておいて一億円だけ使おうと！なんて夢は膨らむばかり。まずは家のローンを返して、車も欲しいし・・・。当然子供にも少し残してあげなくちゃとか、やっぱ旦那にもちよつとだけお小遣いは必要かななんて。挙句の果てには、残した二億の預金利率まで心配したりして。もうちよつと金利が良くならないと利息で生活するわけにはいかないなあ

溜息をついたり。宝くじを裏返して二等以下の賞金を見て、一千万円ぐらい当たっても使いたくないなあなんて強欲に悩んだり。これも抽せん日までの期間限定のお楽しみ。それでもこれって、安くてかわいい夢の楽しみ方ですよ。たった三千円程度でこれだけ思いが膨らむことって他にないですもんね。しかも、私は一度も自分では買ったことないし。旦那は今までにいったいどれだけつぎ込んでいるのかしら。私の楽しみのために・・・。でもほんとに当たってしまったら、買ってきただ旦那はかわいいそですよね。

もうすぐオクタームジャンボが発売されます。一等級後賞で二億円、億万長者が二十六人も誕生するんですよ。でも今回は二億円、せっかく当たっても最初から一億も少ないけど、当たらないよりはいいかなあ。でも一億使っちゃったら残りは一億。厳しい条件だから上手にやりくりを考えなくちゃ。

次の当選はあなたかも。皆さんも楽しんでますか？夢のジャンボ宝くじ。

S

## お知らせ

### 1) 休診について

10月20日(土): 健康スポーツ医学講習会(前期講習会)出席のため休診になります。

11月24日(土): 健康スポーツ医学講習会(後期講習会)出席のため休診になります。

### 2) 第1回糖尿病教室について

糖尿病の勉強会(院長講演)と調理実習(廣田管理栄養士指導)を開催します。

とき: 10月13日(土) 17時

ところ: 古川町総合会館

参加には事前のお申し込みが必要です。お申し込みとお問い合わせは病院受け付けまで。

### 3) インフルエンザ予約開始について

予約は10月1日(月)から受け付けます。

予防接種は10月22日(月)から始めます。

今年は抗インフルエンザ薬(タミフル)の使用が、年齢により制限されるためにワクチンの需要の増加が見込まれます。お早めにご予約の上、予防接種を受けてください。



## 江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土) 午前8:30~12:00 午後3:30~6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30~4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>