

健康便り

第 16号 2024年1月

天嶽院下自治会 (協力)ラジオ体操会

特集“健康寿命を延ばすために”(1～6)

- 生活習慣を見直し、高血圧、動脈硬化を防ぎ健康増進のご参考に。
- 本号より全6回シリーズでご紹介(一部要約)します。シリーズ途中、別記事が入る場合はご了承願います。
- 出典資料:健康・体力づくり事業財団『健康寿命を延ばすために』

健康コーナー

”健康寿命を延ばすために”(1)

(構成:西澤)

健康寿命ってなんだろう？

「長生き」はとても喜ばしいことです。しかし、ただ長く生きればよいというものではありません。健康で自立した、いきいきとした生活を送りながら長生きをすることが本当の幸せだといえます。

健康寿命とは、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間のこと。世界保健機関 (WHO) が提唱した新しい指標です。

日本人の平均寿命は世界的にみても長いのですが、これまでの平均寿命には、いわゆる「寝たきり」や「認知症」といった介護を要する期間が含まれています。日本では「寝たきり」の期間が欧米各国と比べて長い傾向にあり、平均寿命と健康寿命に大きな開きがあるといわれています。

なぜ健康寿命をのばす必要があるの？

健康寿命は、自分らしくいきいきとした生活を続けていくことができる期間です。健康上の問題によって日常生活に制限がかかることはできるだけ避けたいもの。健康寿命が長いほど、食べたいものをおいしく食べたり、趣味に打ち込んだり、家族や友人とコミュニケーションをとりながら楽しく暮らすことができます。

また、病気の治療や介護には高額な費用がかかることもあります。本人はもちろん、周囲の家族などにも金銭的・精神的・体力的な負担がかかるため、それを防ぐためにも健康寿命をのばすことが提唱されているのです。

厚生労働省の掲げる「健康日本 21」でも、この「健康寿命の延伸」を目的に、さまざまな施策がなされています。

健康寿命を左右するのは実年齢より「血管年齢」？

近年、健康寿命をのばすための指標として「血管年齢」の重要性が指摘されてきました。実年齢が若くても、血管が老化していると、さまざまな病気にかかるリスクが増え、寝たきりや要介護になる可能性が高まるというものです。

血管は、頭のとっぺんから足の先まで全身に張りめぐらされ、血液を循環させています。若く健康な血管はしなやかで弾力性がありますが、血管が老化すると厚く、硬くなり、全身に血液を送る大切な機能が失われてしまいます。

血管年齢は何歳からでも若返らせることができます。血管年齢を意識することで、健康でいきいきとした毎日を送ることができます。



(資料:健康・体力づくり事業財団)