

所長のひとことアドバイス

健康寿命を延ばす

[2015年11月]

日本人の平均寿命は、2014年のWHOによる統計では女性が86.83歳で世界第1位、男性が80.50歳で世界第3位です。しかし介護を受けない自立した日常生活を送れる期間、「健康寿命」が今、注目されています。平均寿命から健康寿命を引いた差が、介護を要する期間となります。2010年の統計では、この期間は男性が9年余り、女性が12年余りです。随分長いと思いませんか？平均寿命を延ばすよりも、健康寿命を延ばす方が大切ではないかと考える人が増えています。

では、どうしたら健康寿命を延ばせるでしょうか。厚生労働省によると、要介護2以上となった原因の第1位は脳卒中です。脳卒中を防げれば、健康寿命を延ばせる可能性があります。では、どうしたら脳卒中を防げるのか。そこでメタボリックシンドローム、通称「メタボ」が注目されています。

メタボになると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こし、やがて脳卒中を起こし易くなります。日常生活の注意によりメタボを防げれば、これらを予防できる可能性が高いのです。(続く)