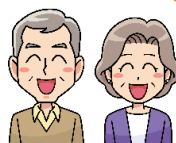


れんけい君

発行元：地域医療連携室

健康寿命を延ばしましょう



舞鶴共済病院：栄養科

<健康寿命と生活習慣>

日本人の平均寿命は伸び続け、世界でも有数の長寿国となりました。一方、平均寿命の伸びに合わせ、疾病全体に占めるがんや循環器の病気といった「生活習慣病」の割合が増加し、約 6 割の方が「生活習慣病」が原因で亡くなっているという現状があります。

今後、めざすべき方向は単なる長寿ではなく、「健康寿命」です。「健康寿命」とは、日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のことをいいます。年々、100 歳以上の高齢者数は増加しており、地域で元気に活躍されている方もおられます。しかし、寝たきりになる方もおられ、平均寿命と健康寿命の差は男性で約 9 年、女性で約 12 年あるといわれています。

厚生労働省は「健康寿命」を延ばすため、主に生活習慣病の予防を目的とした「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を推進しています。成人期におけるこれらの生活習慣が老年期の健康に影響を及ぼすからです。

<肥満と生活習慣病>

ウエスト周囲長が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上は内臓脂肪が蓄積された状態です（内臓脂肪型肥満）。それに加えて血糖値、血清脂質（中性脂肪が高い、または善玉コレステロールが低い）、血圧の診断基準のうち 2 項目以上が該当すると「メタボリックシンドローム」と診断されます。この状態になると動脈硬化が促進され、虚血性心疾患や脳卒中といった生活習慣病を発症しやすくなってしまいます。

<あなたの今の状態は？>

肥満が原因となって生活習慣病を発症しやすくなるということですが、あなたの今の体重が適正かどうかは、「BMI」で分かります。これは、肥満度をあらわす国際的指標です。ご自分の BMI を計算してみてください。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例 身長 160cm、体重 60kg の場合

$$60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = \text{BMI } 23.4 \dots \text{普通体重}$$

<判定基準>

BMI	判定
18.5 未満	や せ
18.5~25 未満	普通体重
25 以上	肥 満

<年齢別の目標とする BMI の範囲>

年齢	目標とする BMI
18 歳~49 歳	18.5~24.9
50 歳~69 歳	20.0~24.9
70 歳以上	<u>21.5~24.9</u>



※BMI が 22 の時、病気にかかりにくく、平均余命が最も長くなるといわれています。

※高齢者は、肥満と共に低栄養の予防も重要となります。

<健康寿命を延ばすには>

適度な運動

例えば 1 日 10 分、歩く時間を増やすことから始めて下さい。通勤時、苦しくない程度の早歩きは立派な運動になります。適度な運動は生活習慣病と、加齢に伴う生活機能低下を予防します。

適切な食生活

1 日 3 食、バランスの良い食事にとすること。夜 21 時以降の夜食を控えること。

減塩すること。アルコールを飲み過ぎないこと。等

禁煙

煙草は生活習慣病を誘発します。また、長期に喫煙すると、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を発症しやすくなり、低栄養状態となって健康寿命を縮めてしまいます。

