

メスプ NEWS

今月のテーマ

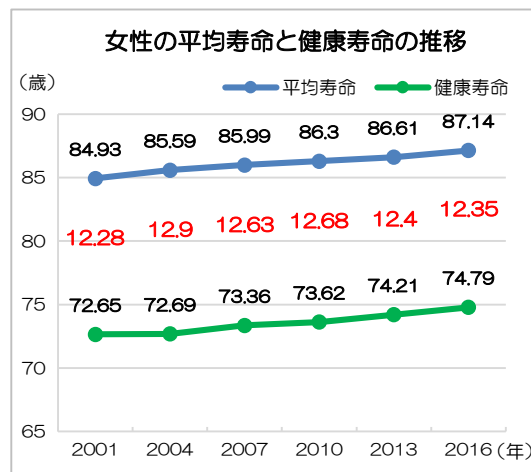
女性の寿命と健康

～健康寿命を延ばし「人生100年時代」へ～

◆長寿になったが健康寿命は長くない日本女性

日本人の平均寿命の長さは世界トップクラスです。2018年の日本人の平均寿命は男性81.25歳、女性87.32歳で過去最高を更新しました。(2019年7月 厚生労働省公表) また、平均寿命は今後も伸びるといわれており、2060年には男性は84.19歳、女性は90.93歳になると予想されています。

しかし、平均寿命の延伸だけを見ても一概には喜べません。見るべきは、健康寿命と平均寿命の差です。この差が大きくなるほど病気や介護の期間が長くなることを意味します。2016年時点の健康寿命と平均寿命の差は、男性9.02年、女性12.35年。女性は男性よりも長寿ですが、がんや心疾患などの男女共通の健康問題以外にも、骨粗鬆症・骨折、関節・筋肉の変形や弱体化、認知症など、女性ホルモンの低下に関連して起こりやすい問題が多くあります。そのため、日常生活に支障のない健康寿命はそれほど長いわけではなく、医療や介護を必要とする期間が10年以上もあるのです。



◆長生きに否定的な女性が増加している

老いの工学研究所(大阪)の「健康・医療に関する意識調査」(2017年)では、「日本人の寿命がさらに延びることを願うか」「とにかく長生きしたいと思って暮らしているか」という質問に、否定的な回答をした人の方が多いことがわかりました。特にその傾向がみられるのは若い人で、男性よりも女性に多くみられます。「とにかく長生きしたいと思って暮らしているか」に関しては 51%の女性が否定的な回答をしており、女性にとって長生きが必ずしも嬉しいこと・目指していることではないことが示唆されました。考えられる理由としては、平均寿命と健康寿命の差、介護問題、年金問題などの将来への経済不安などがあげられます。



◆現代女性に必要な健康習慣

男性よりも長生きする女性にとって、健康寿命をどう伸ばしていくかが大きな課題です。厚生労働省では、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした「Smart Life Project」という国民運動を実施しています。「Smart Life Project」で勧めている取り組みを参考に、毎日の習慣を見直してみましょう！

①毎日10分の運動をプラス

例えば通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。いつものエレベーターを階段に。

②1日あと70gの野菜をプラス

日本人は1日280gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。

③禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

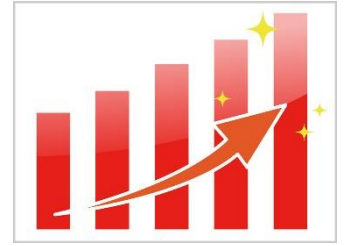
④健診・検診で定期的な健康チェック

早期には自覚症状がないという病気は少なくありません。そういったリスクを早期に発見し、対処していくためには無症状のうちから自分の体の状態を知っておくことが重要です。

健康寿命延伸プラン

◆2040年までに健康寿命を75歳以上へ

2019年5月、厚生労働省によって「第2回2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」の資料で、「健康寿命延伸プラン」が提示されました。プランでは、2040年までに男女ともに健康寿命を3年伸ばし（2016年比）、75歳以上にすることを目標に掲げており、その達成に向けて、健康に関心がない人へのアプローチの強化や介護予防などの具体策が盛り込まれています。



◆健康寿命延伸プランの3つの取り組み

①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成

老若男女関係なく、元気で健康に暮らすためには、生活習慣を考えることは大切です。減塩の推奨やヘルシーメニューの提供といった健康な食環境づくり、健康づくりに取り組む企業の増加、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード：健康診断の結果や、服薬履歴などの情報）の活用推進、妊娠前や妊産婦の方の健康づくり、女性の健康づくりなど、さまざまなライフステージを考慮したプランが提示されています

②疾病予防・重症化予防

いつまでも元気であるためには、できる限り病気を予防することが大切です。そして、病気になったとしても、早期発見・早期治療によって、重症化を防ぐ試みが重要になります。がんによる死亡率の低下、慢性腎臓病の予防、歯周病への対策強化、年齢・性別を考慮した運動プログラムの作成などが検討されています。

③介護予防・フレイル予防、認知症予防

介護予防、認知症予防は、高齢者の健康な暮らしのために大切なことです。また、フレイルとは、高齢者の心身の活力が低下していますが、生活機能が向上する可能性はある状態を指します。フレイルは、要介護になる前の段階ととらえるとわかりやすいです。高齢者の通いの場を拡充したり、配色サービスを普及させるなどの取り組みが検討されています。

◆個人の心がけも重要

厚生労働省が手がける取り組みも大切ですが、やはり一人ひとりの心がけも大切です。ウォーキングなど軽い運動を続けてみたり、栄養のバランスや減塩を意識してみたり、健康診断を定期的に受診するなど、未来の自分のためにできることを始めてみましょう。

科学的に立証されている「ことわざ」

～終わり良ければすべてよし～

このことわざの感覚を証明する研究結果はいくつもあります。まずプリンストン大学のカーネマンは、「ピーク・エンドの法則」を発表しています。過去の経験を絶頂（ピーク）の時にどうだったかと、どう終わったか（エンド）によって判断するというもので、人間の記憶には終わりの印象だけが強く残る傾向があることがわかっています。また、心理学用語で「親近効果」というものがあり、最後に示された特性が記憶に残りやすく、後の判断に大きな影響を与えられます。

物事をいい思い出や結果にするには、高揚感を持てる出来事まででひとくくりにするといいかもしれません。「終わり」を良い記憶と結び付けば、幸せ体質にもなれるかもしれませんね！



今月の迷曲 vol.22

(youtubeで見られます)
花は咲く/菅野よう子



(by 桜餅の葉っぱ)