



いきいき健康講座要旨 去る平成14年9月10日に行われた第12回健康講座の内容をまとめました。

みやぎ21健康プラン

—健康寿命日本—を目指して—

今、日本は世界で一番の長寿の国と言われているが、歳を取って寝たきりになったら、痴呆になったらどうするという心配があり、心から長寿を喜べないような社会情勢である。日本の人口は1億2千万人以上あって、まだ増え続けている。年間120万人位生まれ、26秒間に1人生まれる計算になるが、亡くなる人は93-4万人、34秒に1人の割合である。その差が増えている状況である。ところがこの増加状況には間もなく限界が来る。2015年になると人口減に転じ、宮城県では2020年頃より減ってくる。そういう状況の中で長寿国になっているというのが一つの特徴である。

余命と寿命

日本人の平均寿命は男は78歳、女は85歳である。あとどの位生きられるかを平均余命というが、0歳児の平均余命すなわち0歳の赤ん坊が平均してどの位生きられるかを平均寿命という。例えば70歳の男性があと何年生きられるかという時には、男の平均寿命の78歳から70を引いた7年ではなく、もっと長く生きられる。何故なら70歳の人は70になるまで病気や交通事故などの色々な試練に耐えて生きて来たのであるが、平均寿命に用いられる0歳の赤ん坊はこれからこうした危険を乗り越えて78歳や85歳まで生きるということだからである。平均寿命を超した100歳の人でもあと何年かの余命がある。

センテナリアン

100歳以上の人を超高齢者、センテナリアンとも言う。日本には1万人以上いるが、殆どが女性で男性は6分の1か7分の1。宮城県でも30人位いるが、男性は5-6人。矢本町では104歳の奥田さん、100歳の半沢さんの2人がセンテナリアンである。日本で最も長寿だった泉重千代さんは1865年生まれの120歳だった。しかし、戸籍法ができたのが1972年なので、それ以前の事に関しての真偽の程は不明である。

シャングリラ

世界に三つのシャングリラと呼ばれる長寿国がある。ジェームス・ヒルトンの「失われた地平線」の中に出てくる架空の楽園であるが、旧ソ連コーカサス山系のアブハジャ地方、パキスタンのカラコルム山脈のフンザ地方、エクアドルのビルカバンバ地方の3つである。この3つの地方の共通点として高地、粗食で動物性脂肪の摂取が少ない、野菜や果物を多く食べる、歳を取っても引退せずにいるなどが挙げられており、これらが長寿の源でないだろうか。

前東北大学医学部長、
宮城県病院事業管理者
久道 茂先生



日本は世界一の健康寿命国

日本人の健康寿命は74.5歳で世界一。次いでオーストラリアの73.2歳、3位にフランスの73.1歳が続き、アメリカは24位の70歳である。短い方ではエチオピアが33.5歳、最下位がシエラレオネの25.9歳である。日本人の長寿の原因として、①栄養に優れた食生活(植物性蛋白が多い、野菜や海藻を食べる)、②検診や人間ドックの普及、③医療を受けられやすい環境、④識字率が高く、健康情報が普及している、⑤社会の安全性、相互扶助などが挙げられている。

健康日本21計画

健康日本21計画の基本理念は、①若年(65歳以下)死亡の減少、②健康寿命の延伸、③生活の質の向上からなり、単に病気の早期発見や治療に留まらず、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」の重視と高度な生活の質の維持を図ることである。こうした健康日本21計画を達成する為に、具体的な達成目標を定めた。生活習慣の改善、危険因子を減らす、検診の充実により疾病の減少を図るものである。成人の喫煙率は日本は先進国の中でトップであり、男53%、女13%、宮城県では男56.2%、女13.7%である。しかし、宮城県の喫煙者のうち、男の32.5%、女の41.7%はタバコを止めたいと思っている。そこで、これらの人の喫煙を止めさせる事を目標値に定め、現在の喫煙者から禁煙願望者を引いた、男では36%、女では8%を到達目標に定めた。ガン予防対策では、タバコの目標値が達成されるとガンで死亡する人が6.4%減る。食生活を改善し、塩分摂取を減らし、野菜を食べ、肥満の防止、アルコール摂取を減らすとガンで死亡する人が3%減る。ガン検診の目標値を達成すると、ガンでの死亡者を6.3%減らせる。全体では16%の減少となる。少ないようにも見えるが、年間27-8万人がガンで死んでいるので、これの16%となると4万人以上を救う計算となる。また、日本におけるガン治療費は年間2兆円で、ガンの予算の93%を占め、ガン予防費は全体の僅か7%に過ぎず、いかに予防費が少ないかを表している。こうしたガン対策には正しい知識を持つ事が必要であり、アメリカのガン対策の標語に「知識を持ってガンと闘え」というのがある。

今年になって、これらの健康プランを実施する為の法律が出来た。健康増進法で、正しい科学的調査に基づいた知識の提供、支援措置の為の基盤整備を行い、これらを国が推進するというものである。

健康づくりは自分です。自分で出来ない時は皆で助け合って行く。

「ガン検診受けて晴ればれ誕生日」

当院では、毎月このような講演会を開催しております。

今回は、矢本町にご後援いただき、「いきいき健康講座」とタイトルも新たに開催いたしました。

次回は来年1月に予定しています。入場無料ですので、皆様ぜひご参加下さい。詳しくは、お問い合わせ下さい。



上の写真は会場の様子です。(矢本町コミュニティーセンター 大ホール)