

生活習慣（平均寿命と健康寿命） 2024年7月30日

はじめまして。

医療法人社団ダイアステップ事務長の加藤と申します。

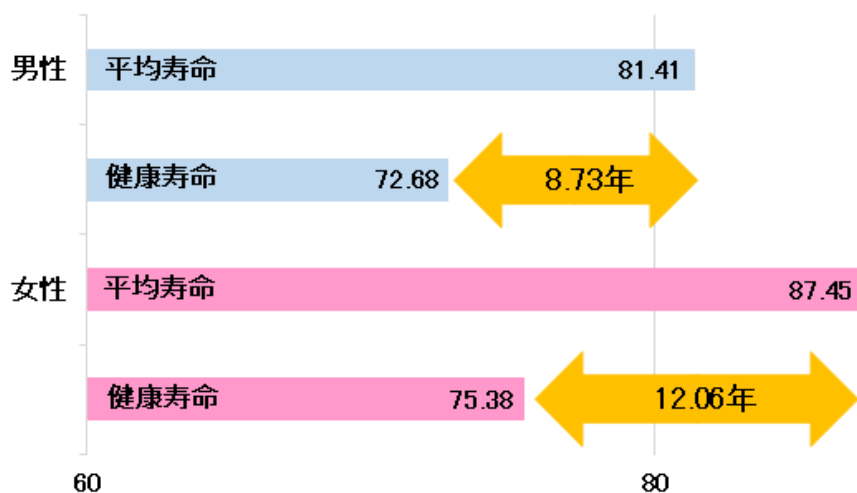
この度、私もコラムを掲載させていただくことになりましたので宜しくお願ひ致します。

私は医療従事者ではございませんので、当社団の取り組みや個人的に思うことなどをお伝え出来ればと思っております。

さて内科・糖尿病内科であります『うちのドクター』の診療にも関係いたしますが、生活習慣病は年々増えており 30~40 歳代に急増するようです。また近年は発症が低年齢化しており、子供にもその兆候がみられるようになってきているそうです。平均寿命は延びている状況ではありますが、生活習慣病が低年齢化していると聞いてしまうと、少し先が不安になってしまうのは私だけでしょうか。

なお平均寿命と健康寿命というものがあり、平均寿命は女性の方が 6 歳ほど長いようですが、健康寿命にはそれほど大きな差がないのが実情のようです。

健康寿命を長く出来るように日々の生活には気を付けたいものです。



またちょっと怖いお話ですが、世界保健機関(WHO)が 2000 年~2019 年の 20 年間の「世界の死因トップ 10」を発表した内容によりますと、1 位は「虚血性心疾患」2 位は「脳卒中」で 9 位に「糖尿病」がはいっています。

1 位の「虚血性心疾患」は糖尿病とも関連が深いようです。

当院の栄養士のお話を聞いてくださった方もいらっしゃると思いますが、やはり日頃から

食事や運動などの生活スタイルに気を付けておくことは、健康寿命を長くしていくためにも大切なのでしょうね。

そういう私は非喫煙者ですが、飲酒はしますし、食生活のバランスも整っているとは思いませんし、運動もしておりません……。あまり食事に興味がなく、年齢的（たまたま今日が誕生日で 56 歳です）なこともあり食事量も少ないのだけは幸いしているかも知れません。今のところ健康に生活しておりますので、この状態を続けられるようにはしたいですね。これを機に運動をすることも考えたいと思います。

暑い日が続き、食欲も落ちてくるかと思いますが、少しずつでも食べることに気を付けておきたいですね。

医療法人社団ダイアステップ 事務長 加藤知久