

『元気』に長生きするために

内科 藍澤 政穂

健康寿命という言葉をご存じでしょうか。最近ではニュースでも取り上げられる機会も増えていますが、健康寿命とは、『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』のことを指します。簡単に言えば、何歳まで『元気』に生活できますかということです。世界保健機構（WHO）から提唱されている概念であり、日本でも厚生労働省が主体となって元気に長生きできるように試行錯誤をされているようです。今回は健康寿命を維持するためのコツを、以下の3ポイントに絞ってお話させていただきます。

運動

まずは適度な運動です。WHOは健康を維持するために、『週150分以上の有酸素運動と、週3回以上のレジスタンス運動』が必要としています。有酸素運動とは、ウォーキングやサイクリングなどの長時間継続して行う運動のことで、レジスタンス運動とはスクワットや腕立て伏せなど、いわゆる筋トレのことです。ポイントは1日何分、ではなく1週間でどれくらいかということ、例えば1日1時間ウォーキングする人なら週に2～3日で目標に達成しますし、1日30分ランニングする方なら週5日で目標クリアです。どうしても毎日やろうとすると、1日でもできないと次からやる気がなくなってしまいます。昨日は頑張ったから今日はお休みでいいや、くらいの軽い気持ちで取り組むのが長く継続していくためのコツです。有酸素運動は特に心臓や肺、腎臓、脳などに、レジスタンス運動は骨などに良い影響を与えることが最近分かってきています。

ドック（健康診断）

次に健康診断を受けるようにしましょう。病気は進んでから治療するのはとても大変です。例えば胃がんなどは早期発見できれば内視鏡治療ができますが、病気が進んでくると手術や抗がん剤での治療になります。そうなる体にかかる負担も大きくなってきますし、入院期間が延びることで寝たきりになってしまうリスクも上がってしまいます。そのほかにも生活習慣病を放っておくと脳卒中や心筋梗塞のリスクになりますし、一度なってしまうとこれも体にかかる負担をかけてしまいます。車にも車検がいるように、自分の体も定期的にチェックをして、問題が大きくなる前に病気を予防しましょう。

歯科受診

最後に定期的に歯医者さんで歯を診てもらおうようにしましょう。定期的に歯医者さんでケアしてもらうことで歯周病などの病気はある程度防ぐことができます。なぜ歯？と思われたかもしれませんが、実は歯の病気は全身の病気と関連すると言われており、例えば歯周病は、心筋梗塞や脳梗塞・糖尿病・肺炎・認知症などといった様々な病気へ影響していることがわかっています。また、大人になって歯を失う原因の多くは歯周病といわれていますが、ご飯を美味しく食べるには健康な歯は必要不可欠です。もちろん食べすぎは厳禁ですが、おいしいものをしっかり食べて、元気に長生きしたいものですね。

そのほか、健康に関する不安や懸念などは、遠慮せず是非かかりつけの先生に聞いてみてください。

オンライン面会を行っています。

予約制となっておりますのでご希望の方は

公立世羅中央病院 ☎0847-22-1127へお問合せください。

