

## "健康寿命" は若い今から!...今日から始める健康管理

皆さん元気にキャンパスライフを送っていますか?

「いまひとつ調子悪いなあ」という方……保健管理センター「<sup>こころ</sup>と<sup>からだ</sup>身体<sup>の</sup>健康相談」をご利用ください。

### "長寿" から "健康寿命" へ

日本人の平均寿命は毎年のように長くなり、平成 15 年(2003年)には男 78.36 歳、女 85.33 歳となりました。統計上の半世紀前に当たる昭和 28 年(1953年)の平均寿命が男 61.9 歳、女 65.7 歳であったことを考えると隔世の感があります(図1)。こうした傾向は欧米先進諸国でも同様で、出生数の減少とともに社会の高齢化をまねき、それに伴うさまざまな問題の解決が望まれています。

医療の面でも、単に長く生きること(“長寿”)をめざす医学から、生活の質(Quality of Life)も含めた“健康寿命”をめざす医学への転換が求められるようになってきました。「長寿はありがたいことではあるが、健康に活動できてこそそのことである」という考えです。「歳をとっても、“寝たきり”や痴呆になることだけは避けたい」と願われる方も多いことでしょう。また不治の病や植物状態になった時、徒に延命を図る医療を望まれない方も多いことと思います。

### "寝たきり" を防ぐ健康管理

日本における“寝たきり”の三大原因は脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、硬膜下出血など)(38.7%)、骨粗鬆症・骨折(13.2%)、痴呆(7.0%)で(注)、脳血管疾患と骨粗鬆症・骨折だけでも“寝たきり”の原因の51.9%を占めていますから、これらを予防できれば“寝たきり”になる確率を約半分にすることができるといことになります。

脳血管疾患に罹らないためには、素地となる糖尿病・高脂血症・高血圧症といった生活習慣病や赤血球増多症などを予防したり治療したりしておくことが必要です。また骨粗鬆症の予防のためには、骨の強さ(骨量や骨密度)がピークに達する 20 歳前後までに、食事や運動に気を付けてしっかりした骨を作っておくことが大切です(図2)。(注)名古屋市ねたきり・痴呆基礎集計'97 より

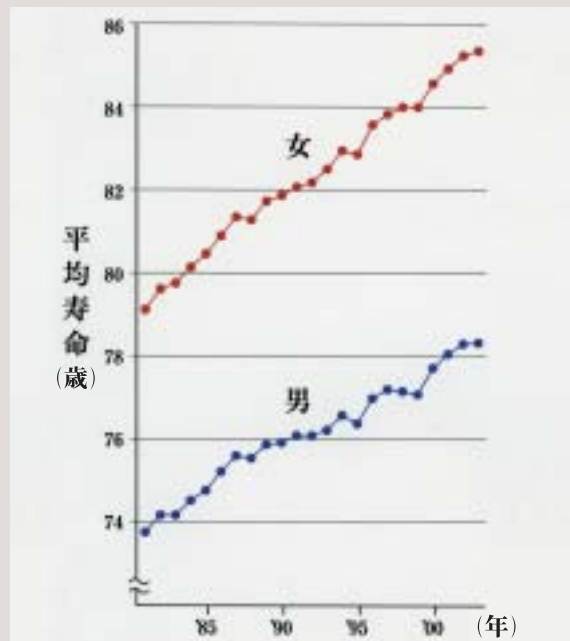
### 若くたって要注意!

学生の皆さんを対象とする健康診断でも、経過観察や精密検査を必要とする方(有所見者)が毎年たくさん発見され、春の新生健康診断だけでも、有所見者の数はチェック項目ごとに、身長・体重(太り過ぎ、痩せ過ぎなど)728 名、血圧 484 名、尿検査 194 名、胸部X線検査 101 名、心電図検査 418 名、内科医による診察 74 名(受検者 3,764 名、平成15年度)にのぼっています。

肥満(太り過ぎ)は糖尿病、高脂血症、高血圧症を増加させますし、低体重(痩せ過ぎ)は骨量・骨密度や筋肉量を減少させ、疲れ易さ、感染症に対する抵抗力の低下、女性では無月経をきたすことが知られています。

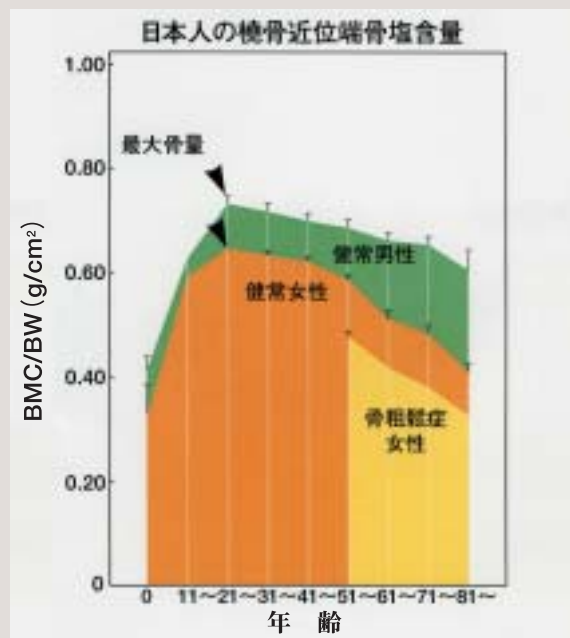
「自分は若いんだから大丈夫」と高を括っていると、とんでもないことに…健康診断や健康相談の結果を毎日の生活に役立てて、若い今から“健康寿命”を築いていっていただければと思います。

保健管理センターもそんな皆さんを応援しています。



(図1)日本人の平均寿命の推移

[厚生労働省「完全生命表」および「簡易生命表」より('81,'85,'90,'95,'00年は「完全生命表」、その他は「簡易生命表」による)]



(図2)日本人の橈骨近位端骨塩量

折茂肇、高齢化社会における骨粗鬆症の重要性; 折茂肇、他編、内科医・産婦人科医のための骨粗鬆症 - 診断・治療の実際 - メディカルチャー社、1、'91 より

### お問い合わせ

☎657-8501 神戸市灘区六甲台町 1-1

神戸大学保健管理センター ☎078-803-5245

☎658-0022 神戸市東灘区深江南町 5-1-1

神戸大学保健管理センター深江分室 ☎078-431-6232

保健管理センターだより 65 (神戸大学広報誌「六甲ひろば」から引き続き連載)  
保健管理センターの詳細につきましては、保健管理センターホームページでも案内しています。  
<http://www.kobe-u.ac.jp/medicalc/index-j.html>