

# 医科学 見聞録

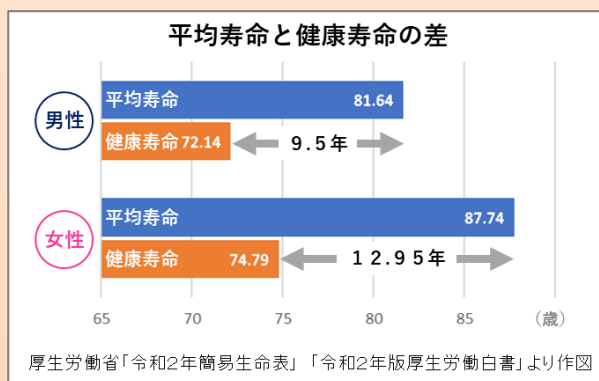
## あなたはいつまで

## 自分の人生を楽しめますか？

くらしげ整形外科クリニック  
院長 蔵重 芳文

厚生労働省によると、去年の日本人の平均寿命は男性が81.64歳、女性は87.74歳で、コロナ禍にもかかわらず過去最高を更新したようです。

ところが、健康上の問題なく日常生活が制限なく行える健康寿命との差は、悲しいことに男性では8~9年、女性では12~13年もあり、この差は横ばいで推移しています。



### 若々しく元気な人の共通点

整形外科医の視点からみて、高齢になってもいつまでも自分らしく楽しく暮らしている人には、共通点があるように思います。

#### ①姿勢

まず、みなさん姿勢がよく、レントゲンを見ても、脊柱の変形があまりみられません。また、体幹が安定した人が多い印象です。これは、自分なりに好きなスポーツやウォーキングを継続的に行っているということだと思われます。

#### ②体格

次に、中肉中背の人が多く、肥満の人は少ない傾向にあります。やはり、肥満になると生活習慣病の高血圧・高脂血症・糖尿病のいずれか、もしくはいずれも患ってしまうことが多くなります。そして、運動不足から体重が増え、膝関節を中心とした関節の変形が起こり、それによりまた運動が出来なくなるという悪循環が起こります。

### 健康寿命を延ばすには？

そこで、寿命を全うする直前まで元気でいられるためには何をすべきでしょう。

30~50代までは、肥満や高血圧・糖尿病にならないため、好きな運動（スポーツ）による運動療法と体重や体格の変化をみながら、腹八分の食生活を心がけましょう。食べ過ぎは要注意です。生活習慣病にならないことが大切です。

50代を超えてくると、体に無理のないスポーツを選択し、60代を超えるとウォーキング等の有酸素運動を中心に行うことがおすすめです。

しかし、みなさんはそれぞれ自分流の健康法があると思います。いずれにしても死ぬ直前まで元気でいられるためには、上記のような継続した運動や食生活など、ある程度の努力が必要になってくると思います。

