

こんにちは!

村立東海病院です



「平均寿命」と「健康寿命」 ～健康寿命を延ばすために～

「健康寿命」とは？

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じですか。「平均寿命」は寿命の長さを表しますが、「健康寿命」は日常的・継続的な医療・介護に依存せず、自分の心身で生命を維持し自立した生活ができる生存期間を意味します。

19世紀後半から20世紀において、医療の目覚ましい発展により、私たちの平均寿命は著しく伸び、21世紀中には“人生90年時代”に到達するだろうといわれています。その一方で、健康寿命は平均寿命よりも男性は約9年、女性は約12年も短く、21世紀以降あまり伸びていません。

健康寿命と平均寿命の差は、健康上の問題で日常生活が制限され、医療・介護など何らかの手助けを必要とする期間を示します。これが本人の生活の質(QOL: Quality of life (クオリティ・オブ・ライフ)の略)の低下に直結することはもちろんですが、医療費や介護給付費といった、地域あるいは国の財政にも影響します。そのため、今後は更なる高齢化の進展に備え、患者さん、医療者、そして地域が、より一層の力を合わせて健康寿命の延伸を目指す必要があります。

健康寿命を延ばすためには…

健康寿命の延伸のためには、その地域ごとの患者さんの健康問題に即した対策が必要です。村では、主要死因別の割合が最も高いのは男女ともに「悪性新生物(がん)」で、次いで「心疾患」「脳血管疾患」と続きます。これらが健康寿命を著しく短縮する要因であることは、想像に難くありません。このうち「心疾患」と「脳血管疾患」は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や、喫煙や飲酒、肥満等の生活習慣の改善でリスクを下げることができます。これは健康寿命の観点からも、地域一丸となって取り組むべき課題です。

生活習慣の改善で、健康寿命を延ばしましょう!



健康問題についてお気軽にご相談ください

村立東海病院には、生活習慣病など慢性期疾患の管理を得意とする総合内科・総合診療科の医師も多く勤務しています。村民の皆さんの健康増進と健康寿命の延伸のため、私たち医療者も患者さんに力添えをしていきたいと考えています。健康に不安を感じている方は、まずはぜひ、医療機関に足をお運びください。

村立東海病院 内科医師 氷渡 悠



【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域医療担当(☎287-0848)