

# 長建 国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

## 『加齢と上手に付き合うために』

「年を取る」ことに、どことなく否定的なイメージがあるのは、若さが失われて老化を意識させるからかもしれません。しかし、自分から積極的に健康管理を行えば、老化は遅らせることができます。健康の観点から加齢を前向きに捉えるためのヒントをお伝えします。

### 加齢＝老化ではない

加齢について考えるときに最も大切なのは「加齢＝老化ではない」ということです。生物である以上、加齢は避けられませんが、体の機能が衰えてしまう老化の状態は人によって異なります。年齢を重ねているのにいつも元気で若々しく活動的な人もいれば、年齢は若いのに元気がなく生活習慣病があり老け込んで見える人もいます。なぜそうした違いが生じてしまうのでしょうか。

違いの要因の一つになるのは健康管理の心掛けです。不健康な生活を続けると年齢を重ねるにつれて生活習慣病にかかりやすくなります。生活習慣病によって内臓機能が衰えれば体全体の老化が進んでしまいますから、健康的な生活を続けて生活習慣病を予防することは、老化予防につながります。

やりたいことが行える元気で活動的な状態を維持するためには、健康であることが基本となります。人生 100 年時代といわれるように、健康を維持することで高齢になっても働いている方も大勢いらっしゃいます。10 年、20 年と年齢を重ねたときにも元気で過ごすためにも、将来の自分への投資として健康管理による老化のコントロールをすぐにでも始めましょう。

### 平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命は男性 81.05 歳、女性 87.09 歳で、日本は世界でもトップクラスの長寿国となっています（厚生労働省「令和 4 年簡易生命表の概況」より）。世界保健機関（WHO）のまとめた統計でも平均寿命は 84.3 歳で、2019 年の統計では世界 1 位となっています（WHO「World health statistics 2022」より）。

一方、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「健康寿命」といいます。日本人の健康寿命は男性 72.6 歳、女性 75.5 歳です。つまり、多くの人は平均寿命の前に病気で寝たきりになったり、介護が必要になったりすることを意味します。男性で約 8 年、女性で約 12 年も健康上の理由で生活に制限を受け、自立した生活を送れなくなってしまう可能性があるということです。

平均寿命を延ばすことはもちろん重要ですが、元気に自立して活動できる健康寿命を伸ばすことが社会的な課題となっています。健康を守ることで平均寿命と健康寿命の差を縮小し、誰もがより長く活躍できる社会を目指す必要があります。

## 老化をコントロールするためのポイント

老化をコントロールするための健康管理のポイントとして、すぐにでも行った方がよいのは、禁煙、適切な食生活、適度な運動です。加えてストレス管理のためにしっかり休養することを意識しておきましょう。また、定期的な健康チェックのために健康診断とがん検診を必ず受けて、自分の健康状態を客観的に把握して、病気にならない、発症しても重症化させないことが重要です。

### ●禁煙

タバコは全身に悪影響を与え、健康に害があるだけでなく、老化を進行させる大きな要因になります。喫煙する人は肌の老化が進みやすくなるため、長期にわたって喫煙を続けると肌のたるみやシミ、シワが増加し、独特の老け顔である「スモーカーズ・フェイス」になってしまいます。喫煙は白髪や抜け毛の増加、歯を失いやすくなるなど、美容面の老化予防という観点だけに限ってみても一刻も早く禁煙するのがオススメです。

### ●適切な食生活

健康的な食事は老化を遅らせる鍵です。バランスの取れた食事にして、野菜や果物を多めにするようにします。加えて、食事の時間帯や食量にも気を付けましょう。規則的な食習慣は体内時計を整え、元気に活動するための助けになります。食べ過ぎは肥満につながってしまいますから腹八分目を意識してください。

### ●適度な運動

運動は筋力や心臓の健康を維持するのに不可欠です。ウォーキング、水泳、ヨガなど、自分の好きな運動を見つけて無理のない範囲で継続して行いましょう。運動は骨密度を向上させ、関節の柔軟性を維持し、認知機能を改善する助けにもなります。

### ●ストレス管理

長期にわたる過剰なストレスは体に悪影響を及ぼし、老化を促進します。しっかり休養することを忘れずに。睡眠不足は生活習慣病のリスクを高めるため、質の高い睡眠を確保できるように工夫してみてください。自分なりのストレス解消法、リラクゼーション法も探してみましょう。

### ●定期的な健康チェック

健康診断とがん検診による定期的な健康チェックは健康上の問題を早期発見し、治療の機会を提供します。健診結果は受けたままにしないで、異常を指摘されたら必要に応じて精密検査などを受けること。健診を前向きに捉えるためにも健診結果を「健康年表」としてきちんと保存し、経年的に見る習慣を付けましょう。

## 最 後 に

年齢は数字でしかありません。何歳になっても健康的な生活習慣を実践し、ポジティブな姿勢を持つことで、楽しみや達成感を見つけることができます。“加齢と老化は違う”と理解しておけば、年を取ることにいたずらに恐怖心をもつことはなくなるはずです。年齢を気にするのではなく、やりたいことを実現するためにも健康的な体と心を維持していきましょう。「健康で、自立して、意欲的に生きる」ために、上手に年齢を重ねたいものです。