



7つの生活習慣を守ろう

—健康長寿を実現するために—

企画：
日本医師会

No.302

指導：国立長寿医療センター 総長 大島 伸一

世界一の長寿国ですが

わが国の高齢化率（65歳以上人口の全人口に対する比率）は平成20年には22.1%、平均寿命は83歳で、女性の平均寿命は世界で初めて86歳を超えました。日本は文字通り世界一の長寿国となっています。長寿は喜ぶべきことですが、一方で老化とそれに伴ういろいろな問題が起きています。

「要介護」の原因とは

65歳以上で要介護（要支援）の認定を受けている人は437.1万人（平成19年度末現在）いますが、その主な原因には、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、および骨折・転倒などがあります。

認知症は65歳以上の人の7.8%に発症し、その原因についてはかなり解明されてきていますが、治療法についてはもう一歩というところです。一方で、寝たきりにつながりやすい脳血管疾患や廃用症候群*、骨折などについては、予防することが可能になってきました。

*病気やケガなどをきっかけに、体を動かさない状態が長く続くことによって起こる、心身のさまざまな不調や障害

元気な高齢者になるためには

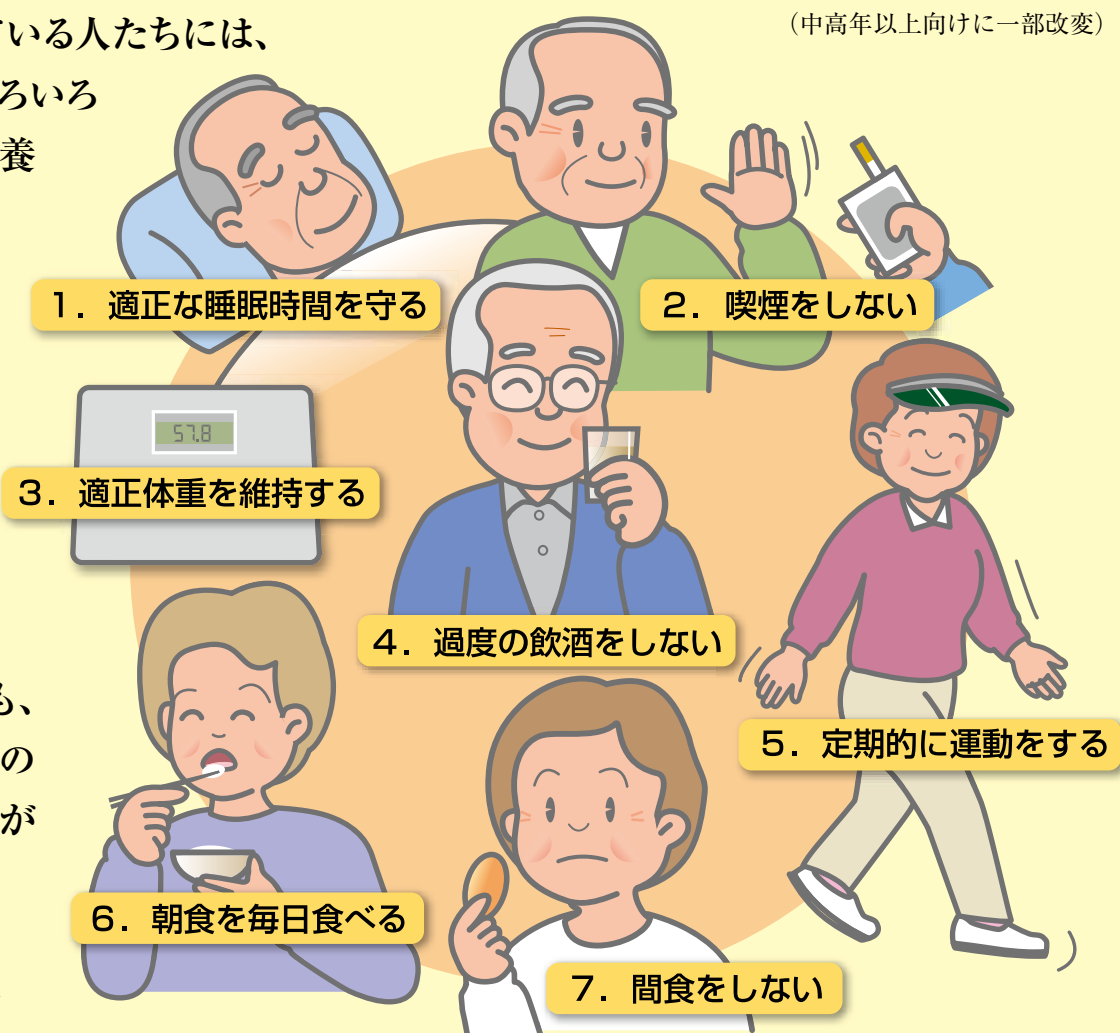
超高齢でも元気に過ごしている人たちには、実は共通点のあることが、いろいろな調査でわかっています。栄養状態が良い、足が丈夫である、活発に社会参加をしている、などです。もちろん、なかには遺伝的な要素があってもどうしようもない場合もありますが、多くは心がけや努力によって、よい効果が十分に期待できます。

年をとっても、いつからでも、実行しやすい「ブレスロー*の7つの生活習慣」という提案があります。中高年以上の方々ぜひ参考にしてください。

*アメリカの医学者

ブレスローの7つの生活習慣

(中高年以上向けに一部改変)



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。