

病院だより

生涯お達者で

町立和寒病院 副院長 中村 勝

センテナリアン (centenarian) 百寿者という言葉が最近耳にしました。

100歳以上の人の事を言うらしいのですが、最近その人数が増えているようです。

和寒にも百歳以上の方がいらっしゃいます。また昨年の世界最長寿の方が北海道の足寄で野中正造さんという方が平成31年1月20日に113歳まで元気でご存命でした。

日本は世界の中でも長寿の方が多く10万人当たりの百寿者が約55人とトップクラスです。厚生労働省の発表によると令和元年9月1日現在で37,005人(前年度比+4,764人)¹⁾でした。今から2,300年以上前の縄文時代の平均寿命が約30歳であることを考えると隔世の感があります。食料事情と衛生および医療のお陰も寿命の延長に寄与しているものと考えられます。しかしながら、急速に改善した食糧事情のため、それまでは問題にならなかった生活習慣病(生活習慣が原因で起こる疾患の総称。重篤な疾患の要因となる。)が大きな問題になっています。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。そうです、自分で病気を作っているのです。19世紀まではペスト、天然痘、コレラ、チフス、結核、インフルエンザなどの感染症が大きな課題でしたが、それらを克服した今は生活習慣病に目を向ける必要があります。

厚生労働省では2000年度から健康寿命(日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと。)の延伸などを実現するため21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)という取り組みを行っています。詳細は厚生労働省のホームページ²⁾をご参照頂きたいのですが食事、運動、禁煙、心の健康などについて指針が記してあります。より元気に生きる参考にして下さい。



人間の1つの細胞の遺伝子にはテロメアという部分がついています。老化の回数券とも例えられ細胞分裂毎に短くなり、50回分裂するともう分裂できなくなります。人間の細胞の正確な数は分かりませんが凡そ60兆個の細胞のうち約3,000億個の細胞が毎日死んでいるとされ、毎日約5,000個の癌細胞が生まれていて、リンパ球という免疫を担う細胞がそれを退治しなければなりません。その限りある命の中で、外界から来る敵(今はコロナウイルスか)と戦うためには不健康な生活をしている場合ではありません。

健康で長生きするために、食事は野菜を最初に食べる、食事開始から5分間は炭水化物に手を付けない。細胞を作るたんぱく質(魚、大豆製品など)の摂取を心掛ける。禁煙する。一日9,000歩程度は歩く。一日一回好きなことをする。出来ることからやってみましょう。

1) (プレスリリース), 厚生労働省, (2019年9月13日)

2) <http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

