

志野医師からひと言：健康寿命

健康寿命とは「健康上の問題がなく日常生活を送れる期間」とされます。わが国の平均寿命(2019年)は男性81.4歳、女性87.4歳ですが、一方、健康寿命はそれぞれ72.7歳、75.4歳です。その差、男性で8年余り、女性で約12年は支援や介護が必要な期間と思われます。厚生労働省によると日常生活が制限される原因で多いのは認知症、脳卒中、高齢による衰弱、関節疾患、転倒・骨折などです。

健康寿命を延ばして、いわば“健康長寿”を実現することは、個人としてはもちろん、社会保障制度の維持にとっても非常に重要なことです。そのためには、バランスの良い食事、適度な運動、適切な睡眠が基本です。禁煙や肥満対策で少しでも生活習慣病にならないこと、高齢の方にとってはフレイルや認知症予防が一層重要になるかと思われま

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

