人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

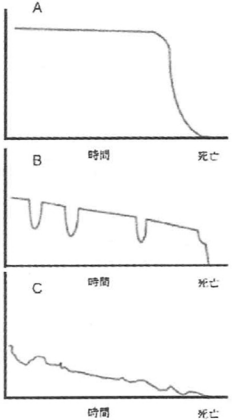
【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

③健康寿命を損なう原因は何？

前回、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限なく生活できる期間」と説明しましたが、日常生活に影響を及ぼす健康上の問題とは何でしょうか。

死因の30%近くを占め、国民の2人に1人がかかる「がん」だと思っている方がおられると思いますが、そうではありません。図で表したものです。

がんでは、Aのように、身体機能と生活状態は死亡の数週間前までは保たれ、ある時期に急速に低下します。日常生活が障害されます。



Lynn and Adamson, Living well at the end of life", WP-137, CA, RAND Corporation, 2003 より引用

期間は短く、健康寿命への影響もわずかです。

心不全、慢性閉塞(へいそく)性肺疾患(COPD)や、肝硬変などの内臓の病気は、Bのように、経過中に急に悪くなることを繰り返します。毎回、治療により軽快はしますが、元の状態よりは悪くなり、それを繰り返す間に、あるとき、回復せず、死に至ります。

高齢者にみられる老衰、フレイル、認知症などはCのように、長い期間にわたって機能の低下状態が続き、末期には自分で食事ができなくなり、衰弱していきます。

フレイルとは、日本老年医学会が提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康状態と介護を必要とする状態の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。超高齢社会で最も問題となる状態ですが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずに済む可能性があります。

BやCの経過をとると、長期にわたり健康が損なわれます。そうならないためには、生活習慣病の治療や予防だけでなく、健康づくりにも関心をもつことが必要です。始めるに、早すぎることも、遅すぎることもありません。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

「ひ

ひきこもり
めようと県
(前橋市)で
ども講演会
配信期間は
講演会は
きこもりと社
援～誰も取
りに向けて
大学教育学
が講演する
川北さん
童徒の不

疾病名	3週前	2週前	1週前	今週の

イン
みな
クは
のと
さた
じた
コロ
けど
う・
あす
るけ
まな
えて