

健康リサーチ

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

日本は世界一の長寿国になりました。厚生労働省によると、2015年の日本人の「平均寿命」は男性が80・75歳、女性が86・99歳で、過去最高を更新してい

「化」は自然現象です。生物は老化を避けることはできません。老化現象を敵に回して、アンチエイジングを声高に語っていても、結果は敗北に終わることは目に見えています。せいぜい私たちにできることは、老いることを素直に認めた上で、老化を少しでも遅らせることです。

「心の持ち方」が大切に

ポジティブに考えよう

ます。100歳になった「百寿者」の数は、国内で6万5千人を超えました。私が医師になった1960年代は150人ほどだったので、この半世紀で400倍以上増えたことになりました。

「いつまでも美しくいたい」といった願望を持つ人は多いと思います。老化現象を食い止めようと「アンチエイジング(抗加齢)」という言葉も最近よく耳にするようになりました。アンチエイジングを医学的に学ぶ学会もできています。

そのためには、量とバランスに配慮した「食事」と、ウォーキングなどの身体活動を含む「運動」、感謝の気持ちや生きがい、ポジティブな考え方などを持つ「心の持ち方」の三本柱を大切にすることです。

慢性の治りにくい病気を患ったり、後遺症の障害で苦しむような場合にも心の持ち方が重要になります。低下した機能が気になり、気分が沈みがちになります。気が残っている機能に目を向けて病気や障害と向き合いながら生きていくようにした方が、幸福度は高まるように感じます。

平均寿命とは別に「健康寿命」という考えがあり、世界保健機関(WHO)が「日常的、継続的に医療や介護に依存しないで、自立した生活ができる生存期間」と定義しています。

健康寿命も男女ともに世界一ですが、平均寿命との間に約10歳の差があります。つまり、健康上の問題で動作や外出、仕事、家事、運動など日常生活に制限を受けるようになる年齢が、平均寿命より約10歳若いと

「中野重行ONLINE」
http://www.apmc.jp
随時掲載