

東松島市医師団リレートーク 第20回〈最終回〉

～医療現場のドクターからのメッセージ～



平成29年1月1日号の特集「延ばそう健康寿命!脱メタボでGO!」をきっかけに始まりました、東松島市医師団リレートークも今回で最終回となります。これまで市内の先生方から健康に関するお話をリレー形式で掲載してきましたが、東松島市の健康状況は黄色信号が点滅しているような状態となっています。

今回のリレートークは、仙石病院 神部廣一理事長からお話を伺いました。桃生郡医師会会長も務める神部先生からは、リレートークの総まとめという意味も込めて、「健診のすすめ」として健康診断の大切さを教えていただきました。



仙石病院

かんべ こういち
神部 廣一 理事長

○平均寿命と健康寿命

2年間にわたる連載企画、東松島市医師団リレートークをご覧になってどのような感想を抱かれましたか。この企画が健康や病気へのご理解の一助となっていれば、医師団としてうれし

い限りです。
昨年の日本人の健康寿命は、男性81・1歳で世界3位、女性87・3歳で2位と世界でもトップクラスを維持しており、毎年最高記録を更新中です。

ちなみに約30年前の平成元年の平均寿命は男性75・9歳、女性81・8歳でした。男女とも5年以上の伸びです。しかもこれは頭打ちにならずに、実はここ30年くらい毎年0・2歳、最近はなんと年0・3歳のペースでますます伸びています。驚くことに、何歳が限界かという予測は立っていません。

寿命の延びもさることながら、皆さんの若いころ周りにおられた、例えば70歳の方と現在の70歳の方を比べてみるとどうでしょう。現在の方が圧倒的に若いというように思われませんか。つまり、健康寿命も同時に伸びているのです。

日本人の平均寿命、健康寿命が延びている理由としては色々あげられています。低脂肪の食事、規則正しい生活や清潔を重視する習慣、健康への関心、良質な医療環境など様々あるでしょう。

○死の四重奏

健康寿命に関係する要素は近年クリアカットになってきました。それを表す象徴的な言葉が、

「死の四重奏」です。恐ろしい言葉に聞こえますね。具体的には①上半身肥満、②高血圧症、③糖尿病、④高脂血症です。

一方、健康な老後を損なう病態には様々ありますが、脳血管障害(脳梗塞、脳出血、脳血管性認知症)、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、腎不全などが代表的な疾患です。これらの病態の原因の多くに動脈硬化が深くかかわっています。「動脈硬化が寿命を決める」と言っても良いくらいです。そして実は、「死の四重奏」の4項目がすべて動脈硬化の原因になるのです。

まず、①上半身肥満(ウエストが太いこと、つまり内臓脂肪が多いことを意味する)とは、腸の周りの脂肪組織の過剰を意味し、それが他の3つである糖尿病、高脂血症、高血圧症の悪化を招きます。というわけで、肥満は単独でも健康の最大のリスク、諸悪の根源ということになります。

次に、②糖尿病は、高血糖やインスリン作用異常を介して動脈硬化を引き起こします。また、③高脂血症(高コレステロール、高中性脂肪血症)、④高血圧症が動脈硬化の主要原因であることはご存知だと思います。

○生活習慣改善に加え「くすり」も有効です

これら4項目には、それぞれに目標値が具体的に示されています。これらの目標値は、普段の正しい食生活や運動、睡眠などの生活習慣で達成されることが理想ですが、なかなかそうはいかないのが現実です。そのようなときにありがたい

のが「くすり」です。今は上の4つのうち、肥満以外の3つのそれぞれに良い薬があります。「薬を飲みたくない」、「私は薬をのまない主義だ」と言い張る方がたまにいらっしゃいますが、自分の節制だけでは達成できない目標には、薬の力を借りても到達する必要があります。昔は薬がなかったのです! ありがたい時代になりました。

「死の四重奏」が全部そろっていけば、死なないまでも、ほぼ確実にボケます。これにタバコとアルコールが加わればさらに加速されます。逆に「死の四重奏」を回避すれば健康な老後が約束されます。

○健康な老後のための健康診断

「死の四重奏」は本人には聞かないメロディーです。それを気づかせてくれるのが健診です。今あなたが自分的には健康なのはわかっています。

でも20年後に健康な老後を実現したいなら、必ず健診を受け、異常が指摘されたら迷わず医療機関に行きましょう。

■問 健康推進課健康支援班

☎内線3101

診療科目	月	火	水	木	金
泌尿器科	○	○	○	午前	○
脳神経外科	○	○	○	午前	○
内科	午前	○	○	○	午前
皮膚科				午前	

■受付時間 9:00~11:30、13:00~16:00

■休診日 土日祝



東松島市赤井字台53-7