



インスピレーションになる

30th Anniversary Shintoshin Weekly

〒160-0023 新宿区西新宿2-7-2 ハイアットリージェンシー東京11階

TEL : 03-3340-3555 FAX : 03-3340-3554 E-mail : shintoshin-rc@par.odn.ne.jp

HP : <http://www.tokyo-shintoshin-rc.org>

会長 半場慎一

幹事 引地正修

創立 : 1988年9月21日

「人生100年時代の健康管理」

東京医科大学名誉教授 山科 章 先生

日本人の平均寿命は過去25年間に5.0歳延びており、2016年の平均寿命は女性87.14歳、男性80.98歳です。高齢者(65歳以上)数も増え続け、2018年には3,557万人で、高齢化率(総人口に占める高齢者の割合)は28%を超えました。ちなみに20歳から64歳の割合は55%です。健康寿命(健康上の問題で介護や支援を受けることなく自活した生活を送れる期間)も延びていますが、2016年で女性74.79歳、男性72.14歳で、その延びは平均寿命と並行しており、その差は縮んでいません。死因の第一位はがんですが、健康寿命への影響はわずかであり、健康寿命を損ねるのは、認知症、脳卒中、心臓病、ロコモ・フレイル(筋肉の衰えや骨・関節の病気)などです。生活習慣が原因となる動脈硬化や生活習慣そのものによともいえます。



東京都健康長寿医療センター名誉院長の小澤利男先生が日本老年学会特別賞受賞の記念講演で、期待される85歳の高齢者像として、「視力・聴力に支障がない、80・20で自分の歯が20本以上ある、1日に1～2kmは歩ける、好奇心、学修意欲があり行動力がある、社会参加がある、ある程度の経済的支えがある、老・病・死を自然なものとして受け止め、自然に対して畏敬の念がある」をあげられました。そのために大切なことは、若い時から、目、耳、歯・口腔機能(咬筋、嚥下、発声)、脚力、脳活に関心をもち、健やかさを保つことが大切です。そのためには、健やかな食生活、運動習慣、良質な睡眠が基本ですが、上手なストレスへの対応も必要です。禁煙はもちろん、お酒との上手な付き合いも必要です。

加齢とともに徐々に起こる体の変化に気付き、長年にわたる偏った生活習慣を一人で見直すことは易しくありません。多面的に健康状態を評価し、生活習慣を含めてトータルヘルスケアをしてくれるアドバイザーを持つことをお勧めします。

人生100年時代がやってきます。その第一歩として大切なことは、社会のリーダーである人達が、率先して良い生活習慣を実行し、健やかな頭と体で、健康な社会へと導いてくださることだと思います。

山科 章 プロフィール

東京医科大学医学教育推進センター特任教授

東京医科大学病院健診予防医学センター長(兼任)

東京医科大学病院トータルヘルスケアセンター長(兼任)

1952年、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。80年ニューヨーク市 St. Luke-Roosevelt Hospital Center心臓核医学部門フェローを経て、82年聖路加国際病院内科に復職。聖路加国際病院内科医長を経て、99年東京医科大学内科学第二講座(循環器内科)主任教授。東京医科大学病院副院長、東京医科大学付属看護専門学校長、図書館長などを兼任し、17年3月定年退職。17年4月より現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、日本動脈硬化学会特例指導医、日本脈管学会専門医

第1431回例会 6月19日(水)

「人生100年時代の健康管理」
東京医科大学名誉教授 山科 章 先生
(紹介者 吉田雅俊会員)

次回のプログラム

第1432回例会 6月26日(水)
「一年間を顧みて」
会長 半場慎一 幹事 引地正修