厚生労働省によると、

的な進歩、

国民の栄養

になったのでしょうか いつから日本人は長寿 50年」は有名ですが、

命とは

がりで上昇

人に1人が

3

や積極的な社会参加な

戦後右肩上

県健康福祉部によると、

り介護を受けていたり、 義されています。つま

寝たきりだったりでは

県民の高い就業意欲

かというと、

現在はどう

第2次大戦後の19

康

万8356

入(27·6%)、

がん 悪性新生物 死因トップは 2020年の

の 37

われる「敦盛」の舞の

びました。

フレーズである「人間

織田信長が好んだとい

平均寿命は30年以上延

減し、この70年ほどで 染症による死亡率は激 の改善などにより、感

とからみても、がんの

00倍以上)。 がんに ます(新型コロナの1 死亡率の高さが分かり

県に次いで2位、 グ」では、男性が滋賀

別「平均寿命ランキン

HO(世界保健機関)

を過ごすには、健康寿

刊長野の月1回の連載 しく書いています。

が提唱した概念で、「健

が制限されることなく

です。そして、健康寿

は短くというのが理想

命を延ばすには、肥

生活できる期間」と定

康上の問題で日常生活

(0・25%) であるこ

の死者数が3466人

7歳で世界1位、男性

が81・6歳でスイスに

次いで世界2位です。

平均寿命は女性が87・

2020年の日本人の

状態の改善、

上下水道

の整備による衛生状態

長野松代総合病院医師 康寿命 延ばすには 前川

1

産業医科大学卒。厚生連

ット入院」を実施してい 減量プログラム「ダイエ

の受診率の高さや健康

となり、この差は少し

ずつ縮小していく傾向

によるがん予防が重要

人間ドックやがん検診

人間ドック・がん検診

7 年

女性が12・1年

どの生活習慣病の予防、

忌識の高さは、日々身

る。著書に

「やぶ患者に

をもって感じられま

にあります。

です。

100年生きるのが

【まえかわ・さとし】

1975年大阪府生まれ。 松代総合病院ダイエット

科部長、消化器内科部長。

運動療法を組み合わせた る食事療法・行動療法・

同病院では糖質制限によ 査・治療は3万件以上。 これまで行った内視鏡検

なるな!」 イラスト&図

解ゼロから知りたい!

糖質の教科書」「いちばた

す。

見やすい!糖質量大事典

2000」(監修) など。

をご存じでしょうか。 は健康寿命という言葉

ところで、みなさん 当たり前になる「人生

健康寿命とは00年にW ますが、充実した人生 到来するといわれてい 100年時代」が近々

延ばす秘訣について詳

(幻冬舎)に健康寿命を やぶ患者になるな! 私が昨年4月著した

命は長く、不健康寿命 でも役に立つ話を書い

います。 読みいただければと思 ていきますのでぜひお

理想は 「不健康寿命は短く」 よる死亡は が1位になっています。

2020年度における主な死因の構成割合 (厚生労働省) 認知症 1.5% その他 悪性新生物 アルツハイマー病 23.7% <腫瘍> 27.6% 2.0% 2.8% 心疾患 高血圧性を除く) 15.0% 老東 9.6%

2位は心疾 患20万55

脳血管疾患 す。 の都道府県 平均寿命は いるでしょ どうなって とになりま 長野県の

3位「胃腸炎」と、上

5人(9・6%)でした

厚生労働省調べ。 「照)。新型コロナウイ

位は老衰13万243

位全てを感染症が占め

因のトップは「結核」、 短命でした。当時の死 代で、その前はもっと さに「人間50年」の時 性50歳、女性54歳とま 47年の平均寿命は男

18人

15 0 %

3

「肺炎·気管支炎」、

医学や科学技術の飛躍 ていました。その後、

ルス感染症による20年

しているこ

がんで死亡 と比較して長野県民の 挙げられます。 に行われたこと」「健 て医療保健活動が活発 の高さ」「地域におい

どが長寿の要因として もさまざまな県で診療 が活発であること」な を行いましたが、他県 康ボランティアの活動 、私自身 4歳。平均寿命と健康 の健康寿命は男性が けです。19年の日本 健康」な期間というわ 寿命の差は男性が8 72・7歳、女性が75・ 生活に制限のある「不

どの健康に対する意識 ことです。逆に言えば、 平均寿命と健康寿命の

差に当たる期間は日常 ない、生活に支障のな い完全に健康な期間の

満・糖尿病・高血圧な

〈第4週に掲載)