

# 健康寿命

## 延ばすには

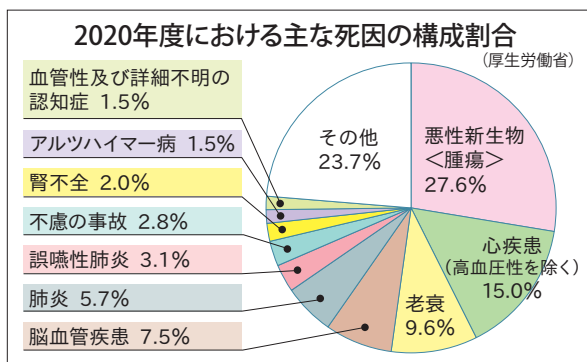
長野松代総合病院医師 前川 智

1

厚生労働省によると、2020年の日本人の平均寿命は女性が87・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。織田信長が好んだといわれる「敦盛」の舞のフレーズである「人間50年」は有名ですが、いつから日本人は長寿になったのでしょうか。第2次大戦後の1947年の平均寿命は男性50歳、女性54歳とまさに「人間50年」の時代で、その前はずっと短命でした。当時の死因のトップは「結核」、2位「肺炎・気管支炎」、3位「胃腸炎」と、上位全てを感染症が占めていました。その後、医学や科学技術の飛躍

### 健康寿命とは

現在はどうかというところ、2020年の死因トップは悪性新生物(がん)の37万8356人(27・6%)、2位は心疾患20万5518人(15・0%)、3位は老衰13万2435人(9・6%)でした(厚生労働省調べ。参考)新型コロナウイルス感染症による20年



## 理想は「不健康寿命は短く」

よる死亡は戦後右肩上がりです。県健康福祉部によると、3〜4人に1人ががんで死亡していることになり、長野県の平均寿命はどのようになっているでしょうか。20年と比べて長野県民の

「健康寿命」とは、日常生活に制限のある「不健康」な期間というわけですが、19年の日本人の健康寿命は男性が72・7歳、女性が75・4歳。平均寿命と健康寿命の差は男性が8・7年、女性が12・1年となり、この差は少しずつ縮小していく傾向にあります。

【まえかわ・さとし】1975年大阪府生まれ。産業医科大学卒。厚生連松代総合病院ダイエツト科部長、消化器内科部長。これまで行った内視鏡検査・治療は3万件以上。同病院では糖質制限による食事療法・行動療法・運動療法を組み合わせた「【まえかわ・さとし】1975年大阪府生まれ。産業医科大学卒。厚生連松代総合病院ダイエツト科部長、消化器内科部長。これまで行った内視鏡検査・治療は3万件以上。同病院では糖質制限による食事療法・行動療法・運動療法を組み合わせた

の死者数が3466人(0・25%)であることからみても、がんの死亡率の高さが分かります(新型コロナウイルスの100倍以上)。がんによる平均寿命ランキングでは、男性が滋賀県に次いで2位、女性

が1位になっています。県健康福祉部によると、「県民の高い就業意欲や積極的な社会参加などの健康に対する意識の高さ」「地域において医療保健活動が活発に行われたこと」「健康ボランティアの活動が活発であること」などが長寿の要因として挙げられます。私自身もさまざまな県で診療を行いました。他県と比較して長野県民の

7年、女性が12・1年間の生活習慣病の予防、人間ドックやがん検診によるがん予防が重要です。

私が昨年4月著した「やぶ患者になるな!」(幻冬舎)に健康寿命を延ばす秘訣について詳しく書いています。週刊長野の月1回の連載でも役に立つ話を書いていきますのでぜひお読みいただければと思います。

〈第4週に掲載〉