

みんなの健康



発行所：(株)水口スポーツセンター Well・Be

2014年夏号

0748-63-1200 発行責任者：福池 佐知子

滋賀県の女性の健康寿命が

全国最下位なのはなぜか？



厚生労働省が2013年に公表した平均寿命は、男性79.6歳、女性80.5歳です。50年前の平均寿命は男性67.7歳、女性68.9歳であったことから、男性では11.2歳、女性では11.4歳の伸びになっています。これは「長生きになった」と言いつゆり「多くの人が老いをむかえらるようになった」と言いつゆりです。

この状況は人類史上初めての経験です。そして例え医学や環境の整備が進んでも人類が「生き物」である以上「老い」は避けて通れないのです。高齢化・超高齢化が叫ばれてひきつらくなります。「この長くなる「老い」をただ恐れるのでなく、どう対処すればいいのか、各方面での取り組みがはじまっているのです。

健康寿命と不健康寿

「健康寿命」とは、「心身共に健康で、活動的でいられる期間」、対して「不健康寿命」とは、「介護や寝たきりなどで自立した生活が出来ない期間」をいいます。この健康寿命が滋賀県において男性70歳(全国18位)、女性72歳(全国最下位)なのです。

「平均寿命ー健康寿命＝不健康寿命」。この期間が滋賀県男性は10年、女性は15年となります。男性に比べ女性の不健康寿命が長いのは、滋賀県だけでなく日本の高齢化社会の特徴です。平均寿命の伸びを毎年誇る日本の女性。その数値の裏にある「不健康寿命15年」は、介護期間の長さを物語っているのです。

なぜ女性の不健康寿命が長いのか？

加齢に伴う身体的特徴に男女差が要因のひとつだと考えられます。男性は血管の老化、動脈硬化などの血管の病変が早く進み、女性は筋肉や骨、関節などの筋骨格系の老化が早く進むと言われています。血管系の病変が起ると致命的になり、一方筋骨格系の病変では死亡には至りません。介護保険サービス利用状況からも、要支援あるいは要介護1や2といった軽度のサービスを受けている人には圧倒的に後期高齢者の女性の割合が多く、原因も高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症などです。

一方男性では、前期高齢者でも脳卒中により最初から要介護2や3といった重いサービスから受給を開始していく例が少なくないとの事です。この「病気の性差」が不健康寿命の差の大きな要因になっているのです。(高齢者社会の基礎知識 講談社現代新書より要約・抜粋)

女性の健康寿命を伸ばすために

この「性差」から、健康寿命延伸の為に対策の男女の違いが明らかになってきます。女性の健康寿命の延伸には、筋骨格系あるいは運動器系の老化をいかに抑制するかが必要です。加齢と共にリスクが高まり、病気とは呼びにくい身体の衰えが、女性の不健康寿命を伸ばしているのです。中年期の生活習慣病予防に対し、老年期以降は「老年症候群」の予防対策が重要になっていきます。

老年症候群とは、加齢と共に現れる心身の不具合の総称で、衰弱、関節疾患、転倒・骨折、認知症などが症状として上げられます。一番の特徴は、「生活の質(QOL)」に直結するにも関わらず、明確な疾病で無いため、医療機関では「年だから」と見過ごされる事が多いのです。

また、症状が致命的でなく、日常生活への影響が初期の段階では小さいため、「いつからか」「なんとなく」「少しずつ」「本人の自覚がないまま進行していきまます。

この老年症候群への対策が、女性の要介護を防ぎ、健康寿命への延伸に繋がっていくポイントになると考えられているのです。

滋賀県の現状

県民調査では健康作りのために意識的に体を動かす割合は男性65%に対し、女性59%、継続的に1回30分以上を週2回のペースで1年以上運動を行っている割合も、男性で28.8%、女性で21%となっています。

先日の京都新聞の記事『県民4割「運動機会なし」』では『日頃から運動している女性の割合が全国より低い』と出ていました。同記事では、『滋賀県教育委員会の調査で「運動不足を感じている」「体力に不安がある」のいずれも女性の割合が高く、「週に1日以上スポーツをしている」は、女性で41%と国の数値を57%も下回った』とありました。これらは滋賀県20才以上の男女のデータですが、滋賀県の女性の健康寿命全国最下位を彷彿させる内容ではないでしょうか。

健康寿命延伸の鍵が、運動器系の老化抑制にあるとすれば、厚労省の健康日本21のアクティブガイドの、すべての世代を対象に「プラス・テン(＋10)」で身体活動の増加を促す内容は、「基本のキ」になっていることがわかります。今できること、少しでもはじめること、遅すぎることはありません。「明日のあなたをつくるのは、今日までのあなた」です。小さな積み重ねで、大きな変化につながりましょう。

