



# 健康寿命を延ばしましょう

千葉県医師会理事

柳澤 正敏 医師



本誌 64 号の巻頭言で概略を記しましたが、健康で長生きしている方のライフスタイルについて詳しく解説したいと思います。

長寿は、遺伝性といわれるものは約 25% で、75% は遺伝性ではなく環境による<sup>1)</sup>と言われていいます。自覚して努力すれば誰でも健康寿命を延ばし、長寿を全うできそうです。長寿の方の共通点は 6 つ。これらについて詳しく解説したいと思います。

## ① タバコを吸わない

タバコは「がんになるリスクを高める」・「血管を収縮させるため脳梗塞や急性心筋梗塞になりやすい」等、寿命を縮めます。肺がんの場合、タバコをやめると約 10 年で吸わない人と同程度まで危険度を大きく下げられる<sup>2)</sup>と言われていいます。(禁煙は、何歳からでも遅くはありません。すぐに行動に移しましょう)

## ② 生活習慣病がない

糖尿病・脂質異常症・高血圧等の生活習慣病にならない生活を心がけ、予防のためには健康診断で定期的に体をチェックしてください。また、既に生活習慣病になってしまっている方は、きちんと治療し改善させましょう。

## ③ 食生活に気をつけている

減塩に努め、野菜を多く食べ、ナッツ類、肉・魚などの動物性たんぱく質もバランス良く食べてください。魚には DHA や EPA 等が多く、

血液をサラサラにして血管障害を少なくする効果がありますので、脳梗塞や急性心筋梗塞になりにくくなります。

## ④ コミュニケーションを楽しんでいる

人と交わり、楽しく会話して「笑うこと」が良いそうです。趣味を見つけ、人とコミュニケーションを楽しみながら、それを続けるようにしましょう。

## ⑤ 身体活動をしている(有酸素運動)

散歩やジョギング等の有酸素運動を楽しく行いましょう。また、掃除や洗濯などの家事で体を動かしたり、歩くときは歩幅を大きくして早歩きをするなど、毎日の生活の中で意識しましょう。

## ⑥ 良質の睡眠をとっている

睡眠は脳にとって大切なクリーンタイム(お掃除時間)です。情報を精査したり、記憶の整理や体のメンテナンス等を行っています。質の良い睡眠は色々な分野でも評価されていますが、良質で十分な睡眠時間は、「健康長寿」においても欠かせないものです。

皆さまも上記の①から⑥まで実行し健康寿命を延ばして、有意義で充実した人生を送ってください。

### 参考)

- 1) 白澤卓二医師(順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座) 内科的アンチエイジング論文の「抄録」
- 2) 国立循環器病研究センター循環器病情報サービス「病気予防のための禁煙」