



# 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



最近の日本人の平均寿命は延びて、80歳の人や90歳の人や100歳の人までも珍しくなくなってきました。喜ばしい事です。あやかりたいものです。

長寿は遺伝性といわれるものは約25%で、75%は遺伝性ではなく生活環境によるものと言われています。自覚して努力をすれば誰でも健康寿命を延ばして、長寿を全うできそうです。長寿の人の共通点を挙げますと、

- ① タバコを吸わない
  - ② 生活習慣病がない(特に糖尿病)
  - ③ 食生活に気をつけている
  - ④ コミュニケーションを楽しんでいる
  - ⑤ 身体活動をしている(有酸素運動)
  - ⑥ 長寿ホルモン(アディポネクチン)が増加している
  - ⑦ 夜は早く寝て、良質の睡眠を6時間から7時間している人です。
- ①から⑦まですべて大切な事です。この中で特に健康寿命に関して大切なものは、②の中での糖尿病と言われております。良くしておく必要があります。

それでは皆様、上記の①から⑦までを実行し、健康寿命を延ばして有意義で充実した楽しい人生を送りましょう。

21世紀を「健康の世紀」に…。その願いから「ミレニアム(新千年紀)」と名付けました。

## 目次

### 特集

生活習慣のかたよりが誘因ではない!  
「1型糖尿病」をご存じですか? 1

### スポーツコーナー

あなたの背骨はCの字? それともSの字? 5

### 新風—千葉県の医療情報紹介—

あなどると怖い睡眠不足。今すぐ眠りの見直しを!  
睡眠不足症候群 6

### アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

ポッチャ日本代表 廣瀬 隆喜さん 8

### からだのソラシド♪ マナボっと

みなさんに知っておいてほしい病気  
~「1型糖尿病」編~ 10

### こども相談室

子どもの頻尿について 13

### 千葉県インフォメーション

- ・献血にご協力ください
- ・お子様の予防接種はお済みですか?
- ・千葉県摂食障害治療支援センターが開設 14

### 元気からだ! Q&A

感染症の出席停止について 16

### こころの健康

こどもの心と大人の社会  
その6 薬とカウンセリング 17

### 旬食野菜クッキング

きゅうりとタコのピリ辛サラダ 18

### 医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 21