

# あおぞら



◎特集 1

食事から健康寿命を延ばそう！

～明るく元気な老後を送るための食生活～

◎特集 2

さよなら冷え性

～手足のヒエヒエをポカポカに～

# 食事から健康寿命を延ばそう！〜明るく元気な老後を送るための食生活〜

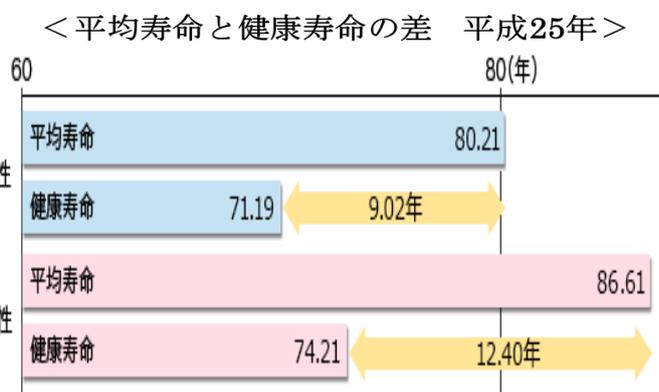
## 健康寿命とは？

最近「健康寿命」という言葉を、よく耳にするようになりました。よく知られている「平均寿命」とは、どう違うのでしょうか。

平均寿命とは、その時の0歳児が平均してその後何年生きられるのかを示しています。これに対して健康寿命は、2000年にWHO（世界保健機構）が提唱した概念です。厚生労働省の定義によれば「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。言い換えると、平均寿命から病気や認知症、衰弱などで要介護状態となった期間を差し引いた、自立した健康な生活ができる寿命のことです。

平成25年の厚生労働省の調査によれば、平均寿命と健康寿命の間には、男性では9.02年、女性では12.4年の差があります。つまりは、日常生活に制限のある「不健康な期間」が男女ともに約10年あるということです。

今後、平均寿命が延びるにつれてこの差が拡大すれば、健康上の問題だけではなく医療費や介護費の増加による家計へのさらなる影響も懸念されます。一人一人が自立した幸せな老後を送るためにも、日本の社会を維持していくためにも健康寿命を延ばして平均寿命との差を縮めることが重要となります。



※平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」

健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」

「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出

※厚生労働省が公表している最新データになります。

## 健康寿命は食事から！ 〜食生活のポイント〜

健康寿命を短くしている代表的な病気・状態に、脳卒中や心疾患などの生活習慣病とともに、低栄養、ロコモティブシンドローム（骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために要介護や寝たきりのリスクが高まった状態）などがあげられます。これらを予防し、健康寿命を延ばすにはどうしたら良いか、健康寿命を延ばす秘訣と食生活のポイントをご紹介します。いきましよう。



## 健康寿命を延ばす秘訣は？

### 3つの「年齢」を若く保とう！

#### ① 血管年齢

老年認知症は、原因の3割以上を脳卒中が占めています。血管年齢を若く保ち、脳卒中の温床となる動脈硬化を防げば、このタイプの認知症を確実に減らすことができます。



#### ② 骨年齢

寝たきりの二大原因は、脳卒中と骨折（骨粗鬆症）です。寝たきりを防ぐには、血管年齢とともに、骨年齢を若く保つことが重要です。



#### ③ 腸年齢

加齢に伴い、腸内ではビフィズス菌などの善玉菌よりも、悪玉菌が優勢となり、免疫力の低下をまねき、感染症や

がんなどのリスクが高まります。腸内を善玉菌優勢に保つこと、すなわち腸年齢を若く保つことも、健康寿命の延伸に欠かせません。



### 食生活5つのポイント

これらの3つの「年齢」を若く保つための5つの食生活改善のポイントを以下にご紹介します。

#### <食生活5つのポイント>

- ① 塩分を控える
- ② 動物性脂肪のとりすぎに注意
- ③ 野菜・果物をしっかりと！
- ④ カルシウム不足に注意
- ⑤ 大豆製品、海藻をきちんととる

(※上記の食事療法が必ずしも当てはまらない場合があります。医師にご相談下さい。)

健康寿命を延ばすには、毎日の食生活が重要となります。実際わかつてはいても、毎日の食事で実践していくのは難しいですね。そこで12月の医療公開講座では、食品の購入や簡単な調理方法など食事改善のポイントについてお話ししたいと思います。ご興味のある方は、1階受付窓口または、お電話でご予約を承りますので、ぜひぜひご参加下さい。

また、当院管理栄養士による個別の食事相談も可能です。ご興味のある方は、診察の際にご相談ください。

☎ 03・3721・7121 (代表)

受付時間

平日 9時～16時30分

土曜 9時～12時

Toda Medical Group

第43回 田園調布中央病院 地域医療公開講座

## 健康寿命を延ばそう！

平成28年 12月27日(火) 参加費無料  
定員20名

10:00～11:00

講師  
田園調布中央病院  
管理栄養士  
溝脇 久美子

会場  
野村證券 田園調布支店 ラウンジ  
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011(代表)  
※メイトイヤー・東武スカイクォーター・アインツ・さんの隣に  
田園調布支店直営のスペースをご用意しておりますのでご来店ください。

お申し込み・お問い合わせ  
☎ 03-3721-7121(代表)  
田園調布中央病院 担当: 総務課 中井  
電話受付時間: 平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00

※毎日撮影し写真等は、施設ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください。

## ◎特集2



### さよなら冷え性

#### 手足のヒエヒエをポカポカに

十二月に入り寒さもさらに増し、いよいよ冬がやってきました。

寒くなってくると困るのが手足の冷えです。寒い季節になると毎年手足の冷えに悩まされる、手足が冷えて夜なかなか寝付けない、そういった方も多いと思います。

では、どうして手足が冷たくなってしまうのでしょうか。

#### ○原因○

寒い季節の冷え性は、寒さで指先や足先の細い血管が収縮し、温かい血液が行き届かなくなってしまうために起こります。

さらに、この血管の収縮に伴い、血行不良を引き起こす様々なものが原因となり、冷え性へと繋がります。

#### ①低血圧

#### ②悪玉コレステロールの増加

#### ③筋肉量の少なさ

#### ④ストレス

#### ⑤過度なダイエット

など

これらが原因となり血行不良を引き起こし、加えて寒さで血管が収縮することで冷え性となってしまうのです。

では、冷え性を改善するためにはどうしたらいいのでしょうか。改善法をいくつかご紹介します。

#### ○改善法○

#### ①生姜を摂取する

冷え性の改善といえば生姜、というイメージをお持ちの方も多いと思います。生姜には血管を開いて血流を良くする作用があり、体を温める効果もあります。生姜湯や生姜紅茶にして飲むのがおすすめです。



#### ②ぬるめのお風呂に長く浸かる

ここでのポイントは、お湯の温度です。42度以上のお湯では血管が収縮してしまいます。38度から41度くらいののお湯に20分から30分程度浸かることで、血管やリンパ管を圧迫し血行やリンパ液の流れが良くなることで、冷えが改善されます。



#### ③運動で筋肉をつける

筋肉をつくるためには無酸素運動が効果的と言われています。無酸素運動というと加圧トレーニングが挙げられますが、これは専門のトレーナーの指導のもとに行わないといけません。それに代わり自宅で簡単に行えるものとして、スクワット1回を1分くらいかけてゆっくり行う運動で、同様の効果が期待できます。

ぜひこれらを参考に、寒い冬もポカポカな手足で過ごしましょう。