



生100年時代と呼ばれる今、医療の発展などにより平均寿命はどんどん延びてきています。日本人の平均寿命は平成29年で男性81・09歳、女性87・26歳です。

しかし、平均寿命がいくら長くなっても認知症や寝たきりなどの介護の期間が長くなってしまおうと人生を一杯楽しむことができません。人生を一杯楽しむには、健康な状態でいることが必要不可欠です。

健康寿命とは、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間のことを言います。誰しも1度きりの人生を一杯楽しむたいものですよね。人生をより豊かにし、いきいきとした生活をおくりたい方は、健康寿命を長く保つために規則正しい生活習慣を心がけましょう。

9月に開催された敬老会では、占冠村の発展に大きく貢献してこられたたくさんの先輩方にお会いしました。元気に、そして楽しんでお酒を酌み交わす皆様。健康の秘訣についてアンケートをとると、「身体を動かすこと」、「バランスのよい食事」、「早めに検査を受けること」、「早寝早起き」などと答えてくれました。

健康寿命を延ばして、人生をより豊かに。今月は、健康寿命を長くするための生活習慣をお知らせします。

血管年齢を若く保つことが大切

近年、健康寿命を延ばすための指標として『血管年齢』の重要性が指摘されてきています。血管年齢とは、動脈硬化の進行具合のことをいいます。実年齢が若くても、血管が老化していると、さまざまな病気にかかるリスクが増え、生活習慣病を始まりとし、大血管障害（脳梗塞、心筋梗塞など）から、要介護状態につながる可能性が高まります。脳血管疾患は、介護が必要になった主な原因の2位となっています。

心臓から送り出された血液は、頭から足の先まで張り巡らされた血管を通して全身を循環しています。若く健康な血管はしなやかで弾力性がありますが、血管が老化すると厚く、硬くなり、全身に血液を送る大切な機能が失われてしまいます。健康でいきいきとした毎日を送るためには、『血管年齢を若く保つ』ことを意識した生活を送る必要があります。

それでは、血管を若く保つためにはどのようなことを実践するとよいのでしょうか。

血管を若く保つために次のことを実践しましょう。

1. 適度な運動をしましょう

適度な運動は、血行を促進させます。また、介護が必要になった主な原因の1位である『認知症』の予防にもつながります。息が切れるほどのハードな運動は必要ありません。無理のない範囲で運動を習慣づけていきましょう。

血管を若く保つためには、有酸素運動・ウォーキングが効果的です。

ウォーキングのメリット

- ①全身の血行が促進される。
- ②内皮細胞が活性化する。
- ③中性脂肪が減少する。
- ④善玉コレステロールが増加する。
- ⑤生活習慣病を予防・改善する。
- ⑥心肺機能・代謝機能が増加する。



● ややきつと感じる程度の早足で

● はじめは5分～10分、慣れてきたら20分以上

● のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給を

2. 減塩を心がけましょう

食塩を摂取しすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。これを薄めるために水分が増えると、結果として血液量が増え、血管を内側から圧迫する力が強まり高血圧となります。加工食品のほとんどには、食塩が多く含まれていますので、なるべく控えましょう。

血管の若返りには、バランスの取れた食事也不可欠です。血管をつくるのに必要なたんぱく質やビタミンを増やす食材を取り入れて、規則正しい食事を心がけましょう。また、1日1.5リットルを目安に水分補給も忘れずに。



食塩とエネルギーの吸収を抑えるミネラルと食物繊維

トマトやニンジン、かぼちゃなどの緑黄色野菜
なすや大根、ゴボウなどの淡色野菜
海藻やきのこ類

血管や筋肉をつくるたんぱく質

鶏のささみ・胸肉、大豆、青魚

体内の酸化を防ぐビタミンC

加熱してもビタミンが壊れないいも類

3. 自律神経を整える

自律神経の乱れは、血管を疲れさせます。

主に、日中に優位になる交感神経が刺激されると、血圧が上昇します。逆に、夜間に優位になる副交感神経が刺激されると、血圧は低下します。この2つの自律神経がバランスよく作用することで、血管の動きが活発になります。

睡眠をしっかりとろう

質のよい睡眠は、ストレスを軽減させます。しっかりと眠って副交感神経を働かせましょう。

感動する機会を増やそう

副交感神経は意識しないとなかなか刺激できないものです。読書・芸術鑑賞・旅行などで深い感動を積み重ね、心を動かすことがよい刺激となります。



コミュニケーションを楽しもう

人との会話や笑顔は、ストレスを軽減させます。家族や趣味のサークル、SNSを通じての交流などを楽めると脳の動きが活発になり、自律神経が活性化します。

特定健診を受けて、いつまでも健やかに

北海道の平成30年度の特定健診結果を見てみると、メタボ予備群は受診者のうち10.7%、メタボ該当者は受診者のうち17.8%という結果でした。一方、占冠村の同年度の特定健診結果は、メタボ予備群は12.3%、メタボ該当者は28.3%といずれも北海道の割合を上回り、占冠村はメタボ予備群・該当者が多い結果となりました。

北海道では、死因の半数以上が、がん・心臓病・脳卒中・腎不全などの生活習慣病です。初期には自覚症状が乏しく、自分では気づくことができません。

特定健診は生活習慣病を早期発見するための絶好のチャンス。いつまでも健やかに暮らすために、年に1度は必ず受診しましょう。

お元気さんクラブでは、健康増進の取り組みを進めています。是非、ご参加ください。



☎ 住民課保健予防担当

☎ 56-2122