

# がん社会 を診る

中川 恵一

厚生労働省は現在、「健康寿命」を延ばすことを国の大きな目標として掲げています。健康寿命とは、健康面での問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

前回も紹介しましたが、日本人の健康寿命は2013年で男性71・19歳、女性74・21歳で、男女とも世界トップ級です。同年の平均寿命は男性80・21歳、女性86・61歳です。「平均寿命マイナス健康寿命」つまり、介護などを必要とする期間は男性で約9年、女性では12年以上になります。

女性は男性よりずっと長生きという印象がありますが、元気でいられる時間は、思ったほど差がないことが分かります。実際、75歳以上の後期高齢者の要介護認定率は女性の方が高く、80歳以上では男性の1・5倍にも上ります。高齢者が要支援・要介護になる原因として大きいのがロ

## 活発な生活で健康長寿

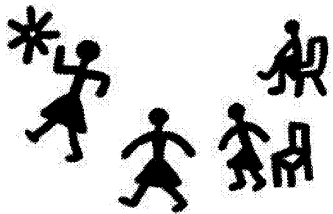
コモタイプシンドローム(運動器症候群)です。このロコモは、超高齢社会に突入した日本社会の将来を見据えて、日本整形外科学会が提唱しました。骨や筋肉、関節などの障害で日常生活に支障をきたし、立ったり歩いたりすることが困難になり、寝たきりになっていく病態を指します。

健康寿命を延ばすにはロコモを避けることが大切です。ロコモは女性に多い傾向にあります。性ホルモンは骨の健康に欠かせません。閉経後の女性は骨折などを招く骨粗しょう症の危険が高まります。足の筋力も女性の方が弱いことなども背景にあります。

ロコモ予防に大事なのが運動です。運動はがんを防ぐことにもつながります。毎日15分程度の運動でも、心血管疾患やがんの予防に役立ち、死亡率が14%減り、平均余命が3年延びることがこれまでの研究で分かっています。

ただ、なにもジムなどで激しい運動をする必要はありません。日常生活の中で、おっくうがらずに体を動かすことが大切です。逆に、座っている時間が長いとがんも増えます。1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人よりがんによる死亡率が2割高いというデータもあります。

活発な日常生活で体形を保つことは、ロコモやがんを避けるだけでなく、生活習慣病の危険が高まるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、メタボ)の予防にもプラスになる健康長寿の秘訣なのです。(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美