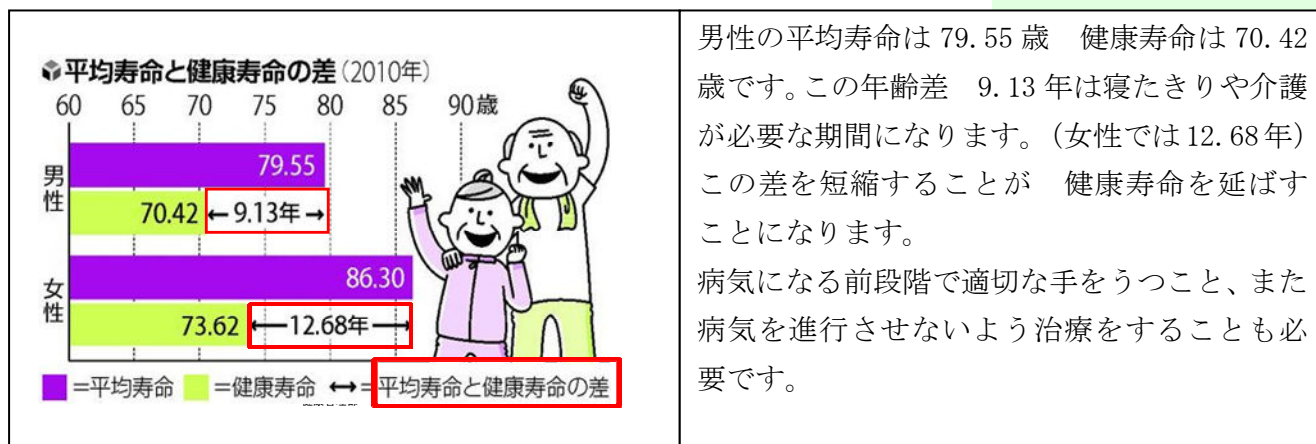




長生きと、健康寿命を延ばすことの違い

あなたは何歳までいきたいですか？「できるだけ長く」「平均寿命までは」などと考えているかたが多いのではないのでしょうか。長く生きるということは、その分高齢期も長くなり、寝たきりや、認知症になる可能性が高くなるかもしれません。しかし、楽しみや生きがいをもって元気に活躍されている方もいらっしゃいます。健康を維持し、豊かな人生を送るためには、老化の進行を遅くしたり、老化の程度を軽くしたりする努力が必要です。そのためにすることは まず「生活習慣の改善」です。



男性の平均寿命は 79.55 歳 健康寿命は 70.42 歳です。この年齢差 9.13 年は寝たきりや介護が必要な期間になります。(女性では 12.68 年) この差を短縮することが 健康寿命を延ばすことになります。病気になる前段階で適切な手をうつこと、また病気を進行させないよう治療をすることも必要です。

あなたのからだ本当は何歳？ (その2:骨年齢について)



人の体は骨格という骨組で支えられています。加齢に伴い、カルシウムなどのミネラルやたんぱく質の含有量が下がり、骨密度の低下した状態を骨粗鬆症といいます。

骨粗鬆症の発症は体質よりも生活習慣などの環境因子の影響が特に強いといわれています。環境因子とはカルシウムやマグネシウムの摂取不足、運動不足、ビタミンDの摂取不足、アルコールの多飲、糖尿病、副腎皮質ステロイド剤の服用、女性の場合には閉経に伴うエストロゲンの低下などです。骨粗鬆症は人口の高齢化に伴い、確実に増加しています。最大の合併症は大腿骨頸部骨折、腰椎圧迫骨折で、いわゆる「寝たきり老人」になる大きな原因となっています。このような事態を未然に防ぐためには、健診やドック等で骨密度検査を行い、自分の骨密度を知り、食事や運動などに関する「生活習慣の改善」を行うこと、すなわち骨のアンチエイジングがとても重要なことです。

当院のアンチエイジングドックでは骨密度検査を基に骨年齢を評価します。もし実年齢 55 歳のあなたが「あなたの骨年齢は 65 歳です」と評価された場合、「あなたの骨密度は 65 歳の人の平均骨密度に相当します」という意味になります。すなわちあなたの骨年齢は実年齢よりも 10 歳も老化していることになるのです。女性は閉経期より女性ホルモン分泌が下がり骨密度も急激に下がります。女性はもともと男性より骨密度が低く寝たきりになる割合も高いので特に注意が必要です。

当院のアンチエイジングドックでは骨密度検査を基に骨年齢を評価します。もし実年齢 55 歳のあなたが「あなたの骨年齢は 65 歳です」と評価された場合、「あなたの骨密度は 65 歳の人の平均骨密度に相当します」という意味になります。すなわちあなたの骨年齢は実年齢よりも 10 歳も老化していることになるのです。女性は閉経期より女性ホルモン分泌が下がり骨密度も急激に下がります。女性はもともと男性より骨密度が低く寝たきりになる割合も高いので特に注意が必要です。