



LINE のともだち登録で
まつくり情報をGET!

まつくり院長通信

No.307

2019. 10. 15 発行

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療 という新しい選択肢



今週の **花言葉**

ピンポン菊

高潔

ピンクッション

共栄

野ばら

純朴な愛

松田院長からあなたへ 耳より情報

■「健康寿命」理想は81歳 現実と大きなギャップ？

先月5日に、明治安田生命保険が発表した健康に関するアンケート調査結果がとても興味深かったので紹介します。調査は7月上旬～中旬に全国20～79歳の既婚男女を対象にインターネットで実施、5640人が答えています。

■健康寿命の理想

介護を受けたり、寝たきりになったりせずに生活できる「健康寿命」の理想が平均 **81・50歳**。実際の健康寿命は2016年の世界保健機関（WHO）によると **74・81歳**であり、理想の方が6・69歳も高く 理想と現実には大きなギャップがあることが分かりました。

■男性の方が理想と現実のギャップが大きい？

健康寿命の理想は男性が81・90歳、女性が81・10歳。厚生労働省によると、16年の実際の健康寿命は男性が72・14歳、女性が74・79歳で、**理想と現実の開きがより大きいのは男性**だった。

■運動不足と睡眠不足の現実

3人のうち2人が運動やスポーツを日常的に行っていないと回答。理想の睡眠時間は平均7時間半だが、現実には6時間20分程度だったそうです。運動や睡眠が足りない理由は「忙しい」が上位だったそうです。

★院長よりメッセージ

健康寿命の延伸は、当院の大きな目標の一つです。まず、**自分の体をしっかり知り予防すること**です。当院ドックを是非ご利用いただき健康寿命を延伸させましょう！

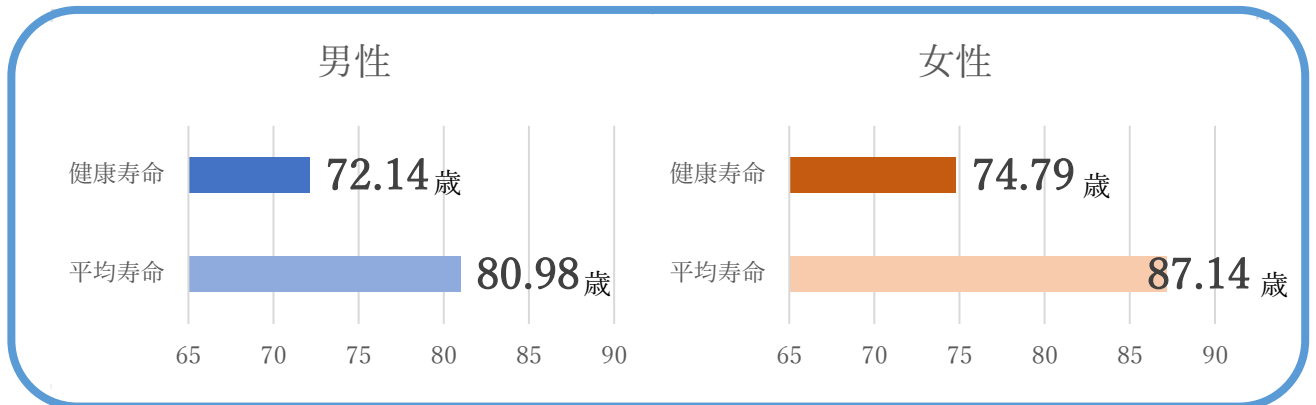
健康寿命と平均寿命 そして予防

皆さんは、健康寿命と平均寿命について聞いたことがありますか？

『健康寿命』：日常生活に制限のない期間の平均期間

『平均寿命』：平均余命

2016年時点で日本人の健康寿命と平均寿命の差が**男性で8.84歳、女性12.35歳**と大きく開きがあることが問題とされています。



(2016年:厚生労働省 出典)

何歳になっても日常生活に制限をなく、生活するためにもその予防が大切になります

近年、様々な分野で予防の取り組みが進んできています

例えば、生活習慣病に対する特定健診や歯科検診もその代表例です

脳ドックも脳梗塞をはじめとする脳卒中を早期発見する目的で広まりを見せています。

当院では、その脳ドックだけでなく、

いつの間にか骨折を早期発見する**背骨ドック**、ヒザの変形を早期に発見する**ヒザドック**に取り組んでおります

特に整形外科のケガは、筋力の低下や柔軟性の低下に影響を受けて徐々に進行するものが多くあります。猫背やO脚などの骨の変形も、筋力低下や柔軟性の低下が気づかぬうちに出現し、徐々に進行します

だからこそ**予防が重要**です

予防の対象には、

『整形外科のケガの予防』・『再発予防』・『進行予防』の全てが

対象となると考えられています

しかし、筋力や柔軟性をチェックする機会が少ないのも現状です

当院では新たに『**整形外科健診**』という整形外科の健診を立ち上げ、筋力や柔軟性の状態を把握する機会の提供を目標に取り組みを始めました
今後、皆様の健康づくりにご活用いただくと幸いです



整形外科健診