

# まつくり院長通信

骨密度のチェックが健康寿命を延ばす大切な要因です！骨折の予防とケアには、DXA法による骨密度チェックをしてください。

## 今週の花・言・葉

### 🌸 月桃

爽やかな愛

### 🌸 ユリの実

純潔

### 🌸 オランダセダム

のどかさ



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆ 肥満で寿命8年短縮、健康寿命は19年短く—米データ分析

「Lancet Diabetes Endocrinol」

### ■ 若い頃から肥満だと影響大

2003～10年に米国で行われた全国保健・栄養調査(NHANES)のデータから、20～79歳の白人(ヒスパニック系除く)3,992人を抜き出し、BMI(肥満指数)別の寿命と健康寿命を割り出した。分析の結果、20～39歳男性の普通体重と比べた寿命の短縮は、肥満1度で2.7年、肥満2度で5.9年、超肥満で8.4年。同年齢層の女性では順に2.6年、5.6年、6.1年。肥満が寿命に与える影響は男女ともに若い人たちが強く、年を取るごとに弱まったという。つまり、若い頃から肥満だと寿命に与える影響も強くなるというわけだ。

### ■ 人生の3分の1を心臓病や糖尿病とともに？

健康寿命への影響はさらに大きく、20～39歳男性の普通体重と比べた健康寿命の短縮は、肥満1度で8.4年、肥満2度で11.8年、超肥満で18.8年。同年齢層の女性では順に6.3年、14.6年、19.1年。寿命への影響は男性の方でやや強かったが、健康寿命では肥満2度以上の場合、女性の方がやや強いことが分かる。

### ★ 院長よりメッセージ

健康寿命の分析結果から、若い頃から肥満の場合、最長で人生の3分の1を心血管病や糖尿病とともに生きることになります。食べ物の美味しい季節ですが、運動にも最適な季節です。肥満の人は健康な生活習慣を心がけましょうね！