

クリニック通信

はなみずき



西東京市健康診断が始まりました。健診は予約制です。どうぞお早目に。

8月のオレンジカフェは15日(木)です。

8月29～31日は休

診させていただきます

す。ご了承ください。



平均寿命と健康寿命について

最近、厚生労働省は「平均寿命」を公表していますが、平均寿命とは、その年の死亡率がこのまま変わらないと仮定した上で、その年に生まれた子どもがその後何年生きるだろうかを推計したものです。したがって、この平均寿命は「実際に亡くなった時の年齢」を示すものではありません。たとえば、2015年に発表された平均寿命は「2015年に生まれた赤ちゃんが、今の死亡状況が変わらなければ、平均的に生きられるであろう」と推計される年齢で、

「2015年に亡くなった人の平均年齢」ではありません。一方、「健康寿命」とは、人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を示したものです。

さて、この平均寿命と健康寿命の差が重要になるのですが、この差が「健康でないことによって日常生活が制限される期間」の目安になります。すなわち手助けが必要であったり、介護が必要となる期間がどれくらいか、という目安です。2015年のデータになりますが、男性の平均寿命は79.6歳、健康寿命は70.4歳。女性では平均寿命は86.3歳、健康寿命は73.6歳でした。したがって、男性では約9年間、女性では12～13年間、寿命がつきる前に健康が損なわれて日常生活が制限されそうだと、ということとです。

健康寿命を延ばすこと、これが高齢社会の最重要課題です。



Dr. みわの一口コラム：

五月雨を集めて早し最上川（芭蕉）・・・7月に3日間ほど夏休みをいただいて東北の山（鳥海山、月山）に登山してきました。鳥海山は山形県と秋田県の県境に位置する美しい独立峰で、眼下に広大な緑の水田と雄大に日本海が見渡せる素敵な山でした。東北地方の山は初めてだったのですが、変化にとんだルートにすっかり魅了されました。いたるところで花が咲き乱れ、まさにお花畑。一方で何度も雪渓を渡り（雪になれない私が転んでしまったことは言うまでもありません）、さらに頂上付近では険しい岩稜が待ち構えていました。おまけに強い日差しを遮るものではなく・・・何だか冬と春と夏が一緒になっているような不思議な世界でした。日帰り登山の疲れをいやす間もなく、翌日に月山に登ったので脚が棒になってしまいましたが、さすが山形は米どころ。お米うまし！芋煮うまし！塩分が多い気もしましたが、だしもうまし！（だし＝菜っ葉をきざんだもので、ご飯にかけて食べます）。東北いいなあ～こりやたまらんわ～と、つくづく感じた山旅でした。（英人）

白衣高血圧？安心していい？

白衣高血圧をご存知ですか？普段の血圧は正常であるのに病院や診察室で血圧を測ると高くなることが白衣高血圧です。原因として、医師や看護師の前に座ると緊張してしまうから、待ち時間が長くてイライラするから、待合室で病気のことを考えると不安になり緊張するから・・・などの説があります。白衣高血圧は一時的な血圧の上昇であり、高血圧ではないから過剰な心配は不要である、と考えられています。

一方で、みんながみんな緊張したからといって必ずしも血圧は上がるわけではありません。ちょっとした緊張・不安などの感情の変化によって急激に血圧が上昇し得ることは、「白衣高血圧だから全然心配いりませんよ」とは言い切れるわけではないようです。

実際、最近の欧米における研究デー

タによると、白衣高血圧がある場合には、血圧が正常な場合と比べて心疾患による死亡の危険性が高いということがわかってきました。したがって、白衣高血圧は潜在的な健康リスクである、考えるべきです。

したがって、白衣高血圧があると言われた場合、以下の二つのことが推奨されます。

- 自分自身で血圧の変動をチェックすること(家庭血圧を継続的に測定する)。
- かくれ高血圧(潜在性高血圧)があると考えて、生活習慣病対策を開始すること(禁煙、減塩、肥満の是正、飲酒量の見直し、など)。

白衣高血圧だから放置してよい、という認識は訂正が必要です。



★ スタッフから ★



わが家の4人の子供のうち2人が成人し、長女が今年4月から社会人となりました。3年間、看護学生として学び、3月に看護師国家試験に無事合格しました！手術室ナースとして働き、帰宅後も勉強の日々です。長女の後を追いかけるように次女は看護学生2年生として頑張っています。長女が1日も早く仕事に慣れるよう、次女が2年後の国家試験に合格出来るよう、母として見守り応援してゆきたいと思います。(看護師W. T.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187