



# 健康寿命と血管のふかーい関係

10年も介護を受けるの!?!~健康寿命とは~

健康寿命とは2000年にWHOが提唱した考え方です。日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことをいいます。日本の場合平均寿命と約10年の開きがあります。

※WHO:世界保健機関

性別	平均寿命	-	健康寿命	=	介護が必要な期間
女性	86.30	-	73.62	=	12.68年
男性	79.55	-	70.42	=	9.13年

(今年6月に厚生労働省が発表した2010年のデータ)

## 健康寿命を縮める原因

2010年に行なわれた国民生活基礎調査によると、介護が必要になる原因は以下の通りでした。

- 1位(24.1%) **脳血管疾患**: 血管が詰まる脳梗塞、破れる脳出血・くも膜下出血など
- 2位(20.5%) **認知症**: 原因の大部分を占めるのは脳血管性(=脳血管疾患が原因)とアルツハイマー型及び2つの混合型
- 3位(13.1%) **高齢による衰弱**

**血管を健康に保つことが  
健康寿命を伸ばす大切な鍵です**

健康寿命を伸ばす=万病を防ぐ生活

### ① 禁煙する。煙草は百害あって一利なし

200種類以上とも言われる有害物質の代表は3つ

- ☠ **ニコチン**: 脳の快楽中枢を刺激して依存症に陥れる犯人はこれ! 殺虫成分に使用される猛毒で、全身の血管を収縮させ血圧を上げる。
- ☠ **タール**: 発ガン物質のかたまり。フィルターを通して除去できず、肺などに付着する。
- ☠ **一酸化炭素**: 動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の原因に。燃焼により生じる物質なので“軽いタバコ”でも全く関係はない。

### ② カづくで血管をいじめない

例えば最高血圧150mmHgの時血管が受ける圧力は、水を204(15×13.6)cmの高さまで押し上げる力と同じ。この力が血管を傷付けて動脈硬化を進め、血管や血管のこぶ(動脈瘤)を破裂させる。日常生活に気をつけ、薬を使ってでも高血圧は改善を。

### ③ アルコールは程々に

健診結果と相談しながら飲む



### ④ 適度に運動する

高血圧を含む生活習慣病全般の予防・改善に加え、筋力を保つことで怪我や転倒を防ぐこともできる