

発行日：2017年1月1日

発行責任者：医療法人社団憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東5-3-2 池田ビル1F TEL: 029-871-7878



恭賀新年 ～寿命と職業の関連性～

明けましておめでとうございます。

皆様と一緒に新しい年を迎えることができ大変うれしく思っております。本年もよろしくお願いたします。新年を迎えるにあたり、今月号は寿命について書きたいと思います。

高齢になっても健康な体と判断力を持っていたいと願う気持ちは誰しも同じではないでしょうか。2013年における日本人の平均寿命は男性80.2歳・女性86.6歳で、世界的にみても長寿であることが知られています。しかし太平洋戦争頃までの日本人の平均寿命は50歳かそれに満たなかったそうです。現在から考えると驚くほど短いのですが、それには乳幼児死亡率が高値だった関係があり、20歳まで生きられた人の平均余命はそれほど変わったわけではないそうです。茨城県民の平均寿命は残念ながら全国で下位のほうで低迷していますが、平均健康寿命（病気や看護を受けることなく健康に過ごす寿命、要介護2以上の人は含めない）は男性／女性とも全国4位／同2位と健闘していることはあまり知られていないのではないのでしょうか？健康寿命の方は男性71.2歳、女性74.2歳となっていて、健康寿命は寿命に比べて男性で9年、女性では12.4歳短いこととなります。これには高齢になるにしたがって各種のからだの病気が多くなることもありますが、認知症の有病率が上がることも関係しているといわれています。



愛知がんセンター名誉総長の犬野竜三先生が寿命と職業の関係性に関する興味深く、科学的にみても大変優れた研究を発表されています。氏によれば著名な画家と著名な彫刻家の寿命は、Wikipediaをもとに調べると一般の日本人の平均寿命より明らかに長いとのこと。65歳時での平均余命でも5歳前後長命だとのこと。手を使う芸術家の大家たちは長生きだということなのかもしれません。音楽家も手を使う職業ですが、著名な音楽家でも統計的な有意差を認めないものの、65歳時での平均余命は同様に2.4年長いと報告されています。さらに芸術家以外で明らかに長命な職業は僧侶であることも述べられています。高名な僧侶は75歳の平均寿命でみても一般の日本人に比べて平均4.2年長生きで、精進料理のような食生活や規則正しい生活、さらに毎日経文を大きな声で唱えていることも関係している可能性があると考えられます。職業と寿命の間の相関

関係は興味深いだけでなく、我々一般人が最晩年まで健康で長生きするためのヒントがありそうで、色々考えさせられることが多いのではないかと思います。

最後に今年も皆さんが健康寿命を延ばしながら、着実にさらに年齢と経験を重ねることができるよう心から祈念しております。

(次号へ続く)

information

体温の話 (その2)

糖尿病療養指導士 家内 幸子

日本人の体温の平熱は36℃～37℃ですがこの10年では35℃台の人が増えています。(体温が1℃下がると免疫力が20%ほど下がると言われています。)

低体温や冷えは一種の循環不全で、血流の不足や代謝の低下によって熱が十分に作れない状態といえます。血液循環が悪くなると、栄養や酸素が十分に届けられな細胞の代謝が不活発になり、必要な熱が作りだせない状態となって体温が下がってしまいます。以前は女性に多い傾向にあったのですが、最近は子供や男性にも見られ体にさまざまな悪影響を及ぼしています。

人の体の深部は約37℃を常に保っています。寒い時は交感神経が末梢の血管を締め、体の深部の熱を逃がさないようにします。手足を冷やしても内臓などの深部を冷えから守るためです。一方暖かい場所に戻れば副交感神経が優位に働き、熱が全身を巡るように血管を緩めるのです。この2つの自律神経のバランスが崩れると体温がうまく調整できません。

また一日の熱生産量の6割が筋肉の運動によるものです。一般に女性は男性に比べて1割ほど筋肉量が少なく、このため筋肉量が少ない人は冷えやすいと考えられています。

現代は1年中 同じ野菜果物に囲まれ、冬でも冷たい飲み物があふれています。ダイエットに関心を持ちながら、お菓子や甘い物をたくさん摂り、主食を食べない人も多いようです。体を冷やす食品や砂糖は内臓の働きを弱らせ基礎代謝を下げる要因になります。運動不足からくる筋肉量の低下、ハイヒールや自分の体型に合わない物を身につけることも血液循環を悪くしてしまい体温を下げる要因になっています。ほかに過度のストレス、冷暖房による屋内と屋外との温度差が自律神経のバランスを乱れさせます。その結果血管の調節機能がうまく働かず体温低下につながります。このように低体温の原因は様々ですが住環境や食生活、生活習慣などが複合的に絡み合って起こすと言われています。

冬本番 体を温める行動（食事や運動）を起こし、寒さ知らずになって乗り切りましょう。



休診のお知らせ

1月～3月の診療予定です。
宜しく御了承ください。

1月 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

新しい年が皆様にとってより実りの多い佳き年となりますように衷心より祈念いたします。

今年もよろしくお願申し上げます。