

3つの寿命ー平均寿命、健康寿命、活躍寿命 あなたは全うしていますか？

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



これからの人生に大切な
「3つの寿命」という考え

みなさんはこの3つの寿命は聞いたことがありますか。「寿命」と聞くと、多くの方が「平均寿命」を思い浮かべるかもしれません。しかし、これからの人生100年時代を豊かに生きるためには、実はあと2つ、とても大切な「寿命」があります。

長寿に関わる2つの寿命
「平均寿命」と「健康寿命」

平均寿命はその年に生まれた赤ちゃんが平均で何歳まで生きるかを予測した数字です。最新のデー

タでは男性が81歳、女性が88歳です。男性は世界第5位、女性は第1位です。私が生まれた1959年の平均寿命は65歳で今の私がほぼ平均寿命ということになります。その後医療がどんどん進歩した結果こんなに長寿になりました。ただ、この5年ほどは足踏み状態です。

次に、健康寿命。これは人の助けを借りずに、元気に自立して日常生活を送れる期間で、男性で73歳、女性で75歳です。平均寿命との間には、男性で約8年、女性で約12年もの差があります。この期間は、何らかの健康上の問題で、生活に制限が出ている期間なのです。

これまでは平均寿命を伸ばすことが第一の目標として考えられてきましたが、最近では健康寿命を延ばして、元気に過ごす期間を伸ばすことが目標とされています。このためには病気になってから治すのではなく、病気になる前に防ぐ「予防」つまり生活習慣病の予防や早期発見が重要です。

「まだ症状がないから大丈夫」と思わずに、定期的に健診（検診）を受け、心臓病や脳卒中などの心血管疾患を予防することに努めましょう。

新しい3つ目の寿命の考え
「活躍寿命」

最後に一番新しい考え方が「活躍寿命」です。これはごく最近提唱されたもので、単に健康なだけでなく、社会とつながり、役割や生きがいを持って、活躍できる期間と定義されています。

決まった測定方法がないので実際の年数はわかりません。具体的には仕事をしていたり、趣味を持っていたり、ボランティアや地域の活動に参加して、生きがいを持って生活していることを示します。国は、健康寿命をで

しかし、私はたとえば体に多少の不自由があっても「活躍」はできると考えています。病気で片方の手が不自由になっても、もう片方の手で絵を描いたり、編み物をしたり、足が不自由でも椅子に座ってコーラスに参加したり、自身の経験や得意なことを地域の人に教えるのも素晴らしい「活躍」です。

農作業や園芸、町内会の活動も活躍の一つです。「平均寿命」という土台の上に、「健康寿命」という元気な体を築き、そして「活躍寿命」という生きがい

