

オピニオンリーダー のエッセー

健やかな老後の生活のために

鹿児島赤十字病院

副院長 武 富 栄 二



健康寿命とは

『人生五十年時代』と言われていた数十年前には、いかに長く生きるかということが大きな課題でした。その後、

急速な経済成長や食糧事情の変化にもない、わが国の平均寿命は著しく伸び、『人生八十年時代』といわれるまでの世界一の長寿国家になりました。

平成十年の人口統計によれば、わが国の六十五歳以上の老年人口は二千万人を超え、老年者の全人口に占める割合も十六%を越えています。

このように、急速に進行するわが国の高齢社会のなかで、疾病構造上の大きな特徴は、高齢期における慢性疾患が著しく増加し、生命予後よりも、むしろ日常生活動作や生活の質といわれる健全な生活能力を低下させてしまう疾病が主要な位置を占めてきています。

健康寿命とは、私たち一人ひとりが生きている長さの中で、元気で活動的に自立して生活できる長さのことをいいます。現在わが国の平均寿命と健康寿命には約五年の差があり、言い換えれば、我々は平均五年、寝たきり、痴呆等のために介護の状態になる可能性があるということになります。

身体を健康を保つために運動

器のはたす役割

手足や胴体の骨、関節、靭帯、筋肉、脊髄、神経などから構成される器官のことを『運動器』と呼んでいます。運動器は身体感覚を脳に伝えて、反射や意志により身体の運動を行う器官であるため、日常生活の機能や生活の質に深い関わりがあり、健康寿命をのばすためにも重要な位置をしめています。

運動器の障害で悩んでいる人は多く、患者さんの生活だけでなく、家族、職場、ひいては社会や国の経済にも大きな影響を及ぼします。

運動器障害の頻度として、多くの報告があります。厚労省の報告ではわが国には、五十万人の変形性膝関節症に悩む人たちがおり、うち四分の一は日常生活ができないとのこと。背骨の病気では、人口の二十〜三十%の人たちが腰痛に悩み、高齢者の多い農山漁村では住民の七十%が腰痛に悩んでいるという報告もあります。骨粗鬆症にともなう骨折も大きな問題で、

一九九七年の調査では年間九二、四〇

○件の大腿骨頸部骨折の発生があつたと推定されています。国の経済の点では、一九九五年の米国における運動器障害の対応経費は、直接経費、間接経費を合わせて二一四九億ドル（二五兆七八八〇億円）におよぶことも発表されています。

『運動器の十年』世界運動

世界では、新しい世紀（二十一世紀）の始まりと共に『運動器の十年』世界運動がスタートしました。この運動は、スウェーデンのルンド大学リドグレン教授が提唱したもので、二〇〇〇年一月、スイス・ジュネーブの世界保健機構（WHO）本部において、その発足が宣言されました。国連もこの運動を強く支持し、アナン国連事務総長は「この運動は、世界中の多くの、筋骨格系の疾患や外傷に苦しむ人たちに恩恵を与えるのみならず、社会経済に及ぼす

の声明を出しています。

『運動器の十年』世界運動の目標は、

- (1) 運動器障害の実態を世界各国がWHOと協同して調査し、患者、その家族、職場、社会や経済に及ぼす負担を把握し、これを社会に知っていたら、(2) 患者や市民に、自らの運動器の健康管理により積極的に参加していただく、(3) 質の高い、経済効率のよい治療・予防法を広く実施する、(4) より本質的な治療・予防法を開発するための基礎的研究を推進することです。

スポーツのすすめ

運動器により営まれる運動は、脳や神経系を賦活し、循環器系や代謝系の健康を保っています。したがって、運動は、脳を働かせ、生命を支え、人に幸せをもたらすものともいえると思います。

レクリエーションスポーツや中高年者のウォーキングなどの健康スポーツがあります。

健康管理のためには、年齢や体力にに応じて、運動の強さ、時間や頻度を正しく設定することが大切です。スポーツによる運動器の「使いすぎ」に注意して、スポーツを楽しみ、健康に役立て、健やかな老後の生活に備えましょう。

武富 栄二 (たけとみ えいじ)

鹿児島赤十字病院 副院長
整形外科医、脊椎外科指導医

経歴：

鹿児島大学医学部整形外科講師、鹿児島赤十字病院第一整形外科部長を経て平成16年4月より現職