



健康寿命を延ばしましょう。

2015年の日本人の平均寿命は男性が80.79歳、女性が87.05歳で、男性は世界第4位、女性は世界第2位になっています。(ちなみに世界第1位はともに香港の男性81.24歳、女性87.32歳です。) 織田信長の時代は人生50年と言われていたそうですが、今や男女とも**人生80年**の時代です。栄養状態の改善や医学の進歩でみんな長生きするようになりました。

長生きできる時代に、注意していただきたいのは「**健康寿命**」を延ばすことです。健康寿命とは、介護が必要だったり、日常生活に支障が出る病気にかかったりする期間を除き、自立して過ごせる期間を示す言葉です。2013年の調査では日本人の健康寿命は男性で71.19歳、女性で74.21歳でした。つまり、男性で約9年、女性では約12年、身体機能の低下や病気により自立できていない期間があります。このような期間をなるべく短くし

て、元気に活動できる健康寿命を延ばしたいと思います。

健康寿命を延ばすには、まず日本人の最大の死因であるがんを避けましょう。ほとんどのがんは早期発見すれば治る時代になりました。性別や年齢にあったがん検診を必ず受けましょう。次に感染症対策です。65歳以上になったらなるべく毎年のインフルエンザと5年に1度の肺炎球菌の予防接種は受けましょう。歯科受診をして口腔内を清潔に保つことも大切です。外出したら手洗い・うがいをして感染症を予防しましょう。また、日頃から食事はバランスよくとりましょう。そして、1日30分は習慣的に運動してください。特に足の筋力維持するため、筋力トレーニングも大事です。そして、絶対にたばこは吸わないことです。最後に糖尿病・高血圧・脂質異常症などの慢性疾患の内科管理を継続してください。



第21回小象の会フォーラムのお知らせ

今や日本は65歳以上の人口が26%を超えた超高齢社会ですが、高齢化率は2025年には30%を超えると予想されています。この高齢化社会で、「最後まで健康に」をテーマに健康寿命を延ばして自分らしく生きるための話をうかがえます。入場無料ですので、多数のご来場をお待ちしております。

(<http://www.kozonokai.org/>)

2017年2月25日(土)

ホテルプラザ葉の花

4階 『楳』 15時～

・講演『予防医学の取り組み地域のつながりと健康』

演者：亀田 義人氏(千葉大予防医学センター 特任助教)

・特別講演『最後まで自分らしく生きるために』

演者：高林 克日己氏(三和病院顧問)

「ほたるの友の会」のご案内

ほたるの友の会は、当院にご通院されている糖尿病患者さんやそのご家族、医療スタッフでつくり上げられている糖尿病患者会です。糖尿病の治療目標は合併症を予防し健康寿命を延ばすことです。ほたるの友の会は『**楽しく学び、みんなで防ごう合併症**』をモットーに患者さん同士と医療スタッフが親睦を深め情報を共有できるような会です。ぜひご参加ください。

ご入会いただくと、日本糖尿病協会が毎月発行している糖尿病の情報誌「さかえ」をご自宅に年12回発送いたします。糖尿病に

関する有益な情報が満載です。また、ほたるの友の会主催の各種行事にはご自由にご参加ください。

ご入会のお問い合わせは受診時に医師や医療スタッフにお気軽に声をかけてください。

年会費：3000円



採血なしで血糖測定できる機械が開発されました。

アボット社より「リブレ」という新しい血糖測定器が開発されました。上腕の裏側にセンサーを設置しておくことで2週間の間、いつでも自由に採血なしで血糖が測定できる優れた機械です。現在は自費診療でしか使えませんが、今年中には健康保険でも使えるようになる予定です。乞うご期待！