



## 健康寿命について

平成 28 年 7 月 27 日放送

水戸協同病院 栄養部  
栄養技師部長 渡邊美穂

司会者：「健康寿命」とは何でしょうか。

渡 邊：健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義づけられています。厚生労働省の発表で男性 71.19 年、女性 74.21 年で、平均寿命との間には男性 9 年、女性 13 年の差があります。

司会者：その差は何を示していますか。

渡 邊：介護状態にある期間と言えるのでしょうか。高齢者が、いかに長く自立した生活を送ることができるか、介護が必要な期間をいかに短縮できるかが超高齢社会において重要な課題であり、万人の願いでもあると言えます。

司会者：では、介護を要する期間をできるだけ短くし、健康寿命の期間を延ばすためにはどのようなことが重要となりますか？

渡 邊：毎日の食事大きく影響します。日々の食事から補給している栄養が、自らの健康維持に欠くことができないものであることはいまでもありません。1 日数回、食事でも食べたものの栄養素や成分が取り込まれることで、生命活動を支え、体をつくったりしているわけです。また、食べることは単に栄養補給をするだけでなく、おいしいものを食べた満足感や、家族で食卓を囲める充足感等も得られ、精神的な「健康」をも支えています。

司会者：食事以外には何かありますか。

渡 邊：食事以外にも運動習慣や睡眠・休養のとり方、ストレスとの上手な付き合い方、などの生活習慣が健康寿命を延ばすためには重要ですね。

司会者：具体的にはどのような事でしょうか？

渡 邊：まずは、成人期での生活習慣病の予防が重要ですね。健康寿命の短縮となる「介護が必要となった主な原因」としては、脳卒中、心臓病、呼吸器疾患、糖尿病、悪性新生物（がん）などの生活習慣病関連が約 3 割を占めている様です。そして、高齢期の認知症、高齢による衰弱（フレイル）、関節疾患、骨折・転倒などの老年症候群と呼ばれるものが要因となっているものが、「介護が必要となった主な原因」の 5 割強を占めています。

司会者：では、成人期の生活習慣病予防と高齢期特有の疾患を未然に防ぐことが健康寿命を延ばすことになるのですね。

渡 邊：その通りです。老年症候群関連の予防も、成人期の生活習慣病予防と同様に不可欠であり、健康的に長生きするための食習慣を含む生活習慣を積み重ねていくことが重要といえます。

司会者：食事での問題点は何ですか。

渡 邊：生活習慣病の問題の多くは過栄養にあり、高齢期疾患の問題の多くは低栄養にあると言えます。成人期や、まだまだはつらつと元気な 65～74 歳の前期高齢期の過栄養は糖尿病、脂質異常症、肥満症、高血圧など生活習慣病のリスクとなり、やがて動脈硬化性疾患の発症につながり、健康寿命を脅かします。そして、75 歳以上の後期高齢期では、低栄養も健康寿命に大きく影響します。

司会者：高齢者には低栄養の方が多いのですか。

渡 邊：加齢により、日常の生活活動は不活発となり、食欲低下とあいまって食事摂取量が少なくなることが多いようです。加えて摂食・嚥下障害、誤嚥による肺炎、感染症、褥瘡、転倒・骨折等によって食欲や食べる量が低下してくることが、体重減少をきたし、更なる疾病を発症するリスクとなります。

司会者：低栄養はどのように判断しますか。

渡 邊：一般的に栄養状態は「体重の増減」が目安になります。体重の指標として体格指数である BMI 値がよく活用されます。この数値は年齢により変動します。

司会者：BMI 値とは、検診時のデータや家庭のヘルスマーターなどでも表示されている数値ですね。

渡 邊：そうです。この数値は、現体重を身長<sup>2</sup>で割ることで算出することができます。

$$\text{【BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} \text{】}$$

司会者：年齢によって、数値が違うということですが。

渡 邊：はい。18 歳～49 歳では BMI 値 18.5～24.9、50 歳～69 歳では 20～24.9、70 歳以上では 21.5～24.9 を範囲とします。年齢が高くなるほど栄養状態の悪い方が増え筋肉量の減少の危険性が高まるといわれていて、転倒予防や介護予防の観点からも 50 歳以上からは BMI の下限値が引き上げられている様です。

司会者：この範囲と自身の BMI 値をどのように判断すればよいのでしょうか。

渡 邊：これは「2015 年版日本人の食事摂取基準」から採用された指標で、望ましい BMI の範囲を維持できる食事量を、各々の基準としています。自身の BMI が目標範囲を下回っていれば「栄養の不足」、上回っていれば「栄養の過剰」と判断して、目標範囲にとどめるように「体重の調整」、すなわち「食習慣の改善」を勧めています。

司会者：では、BMI 値が範囲を上回っている方は、どのような改善が必要ですか。

渡 邊：自身の食生活等を振り返り、問題点を自覚することが大切です。早食いや欠食があればその改善、習慣的な間食や過度な飲酒が問題点と思われた時は、まずは、それらを控えることから始めてみて下さい。そして食べ過ぎ・飲み過ぎばかりではなく、活動量の減少、不規則な生活、精神的なストレス、睡眠不足なども栄養に関連する問題と直結するものでもありますので、あわせて見直して頂くことをお勧めします。

司会者：では、BMI 値が範囲を下回っている方は、どのような改善が必要ですか。

渡 邊：栄養の不足を疑う必要があります。特に後期高齢者では動きにくい状態から動けなくなる状態へ進行していく恐れがあります。3 食食事を摂ることが基本ですが、体重が減ってきた時は、栄養価の高いものから食べる習慣や食事回数の見直し、食形態の調整、食べやすい姿勢での食事や食器具への配慮、必要によっては栄養補助食品の利用なども検討されると良いと思います。

司会者：特別なことをするのではなく、毎日の食事がやはり重要なのですね。

渡 邊：食習慣の改善は、本人が自覚し、日々の食事や生活を整えていくことが大切です。さまざまな情報は整理し活用することが求められます。手っ取り早い対処法に飛びつくのではなく、バランスのとれた、自分に見合う量の食事を心がけることが予防に繋がります。そして、「健康寿命」を伸ばすためには、過栄養と低栄養を早めに見極め、改善に取り組むことが重要となります。

以上