

健康

「長生きするために生きていくわけではない」「食べたいもの、やりたいことを我慢して長生きしたってつまらない」たしかにそうかもしれない。しかし、いざ大病を患い、体の自由がきかなくなったり、生死を左右する問題になった時も、あなたはそう言えますか。「健康」我慢ではありません。親から授かった体を大切に使う、これこそが「健康」です。今回のテーマは **健康長寿**



「大家族」笑顔で健康長寿

人生も子育ても体力勝負です。子どもたちは、よく遊び、よく学び、元気ですね。家族全員で好き嫌いをなく、楽しく食事することを心がけています。

瀧澤 忍さん(男衾) ※後列中央

Interview

埼玉よりい病院

病院長

藤田 尚己さん(西部)



寄居病Ⅱ血管・内臓の高齢化

健康長寿県下ナンバーワンを目指している寄居町ですが、残念ながら目標達成には道半ばの状況です。日々、診療をされてお気づきの点はありませんか。

藤田 寄居町の方々は、若干、健康寿命が短い印象があります。そしてひとつ気づいた点としては、皆さん、実年齢よりも血管や内臓の年齢が高いという点です。偏った生活習慣が原因で発症する高血圧、高脂血症、糖尿病などにより、中年になる頃から徐々に体にダメージが加わり、高齢になると重篤化するということです。

寄居町は脳血管疾患の比率が高く、県平均の約1.4倍となっています。具体的な改善方法はありませんか。

藤田 それまでの生活習慣が影響して血管がダメージを受け、健康障害を起こしているわけですが、血管が硬くなる(動脈硬化)一番の原因は「喫煙」です。寄居町は喫煙率が高いのではないかと感じています。喫煙に関しても医師の立場からもっと「禁煙」を勧めるべきだと考えています。

それから、高血圧の方も多そうですね。これは「食生活」が大きく影響しています。地域性もあるのか、塩分の摂り過ぎは禁物です。これも気をつけるよう、診療の際に働きかけをしなければいけないと思います。

「健康」に向き合うきっかけに

寄居町ではがん検診や脳ドックなど各種検診に対して助成していますが、なかなか受診率が上がらない状況です。

藤田 昔は不治の病と言われていたものが、早期発見で今は治る時代です。ぜひ定期的な検診と、その結果を生活習慣の改善に生かすことをしていただきたいですね。ただ、寄居町では検診の設備が整っている医療機関が少ないという現状もあります。胃がん検診や、子宮がん・乳がん検診など、「身体に負担のかかるものは、できれば受けたくない」という気持ちもわかります。それでも検診は、「ご自身の「健康」に向き合うきっかけとなること」を理解していただきたいですね。

口腔ケアと「健康」の関係について教えてください。

藤田 口腔内の衛生環境がその人の寿命に関わっていることは間違いのないと思います。「誤嚥性肺炎を

平均寿命・健康寿命

男性55位
女性59位

※健康寿命の県内順位(63市町村中・2019年度)

「健康長寿 県下No.1」は道半ば

平均寿命とは、統計から予測した人が死亡する年齢の平均値。健康寿命とは、65歳以降、介護を受けることなく健康的に生活を送ることのできる期間のことです。とても長生きの方でも、長期間にわたり介護や入院が必要であれば、健康寿命は短いということになります。

寄居町の平均寿命健康寿命

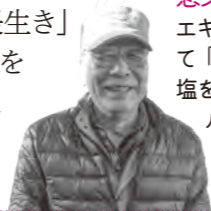
平均寿命
男性80.58歳
女性86.53歳
健康寿命
男性17.30歳
女性19.94歳

死亡原因

1.42倍 ※脳血管疾患で死亡する男性の県平均との比較(2015年~2019年)

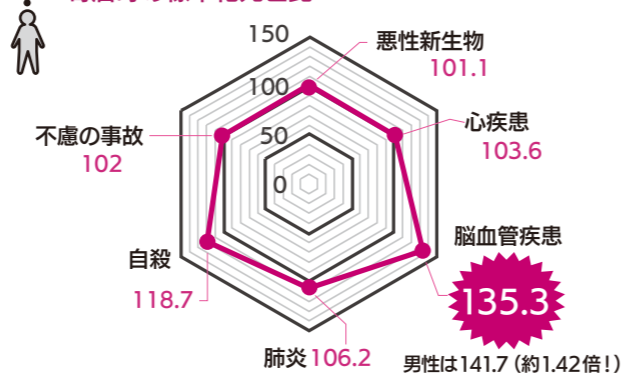
寄居病!? 脳血管疾患

死亡原因で課題とされているのが脳血管疾患の割合の高さ。誰もが願う「元気で長生き」のためにも原因と結果を分析し、意識の向上と対策が不可欠です。



食生活がカギ 感染症予防にも エキナセアの持つ効能を生かして「エキナセアうどん」を考案。塩は一切使用しない手打ちのヘルシー麺です。健康長寿の基本は食生活の改善ですね。若垂孝英さん(市街地)

寄居町の標準化死亡比(県平均を100とした場合)



禁煙

7061円 ※1人あたりのたばこ税納税額(2020年度)

禁煙は「健幸」への第一歩

不特定多数のたばこ購入者は都市部に多いはずですが、むしろ都市部の方が1人当たりの納税額が低い傾向にあります。これは禁煙への意識の違いでしょうか。

1人あたりのたばこ税納税額(2020年度)
寄居町...7061円(県内63市町村中11位)
前年度比102.4%・税収2億2783万7000円
深谷市...6590円 熊谷市...6279円
さいたま市...5493円



喫煙やめても「健康」に影響あり

20年前に職場の同僚と一緒に励まし合って「禁煙」を達成。それでも近年、息切れがして心臓疾患の診断でカテーテルの手術をしました。「喫煙は百害あって一利なし」を実感しましたね。

林 清次さん(西部)



「動画で見る議会だより」議会HPで公開中!