

女性は健康寿命が短い!?

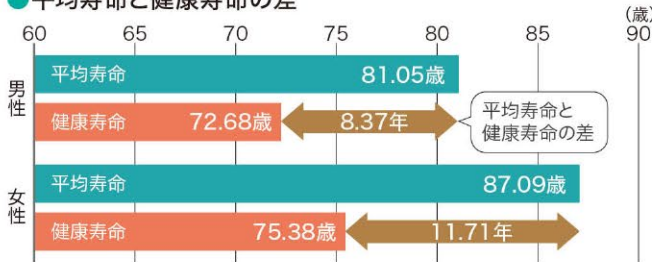


健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指しますが、女性の健康寿命は平均寿命が長い割に男性と大差ありません。これは女性の方が、病気や介護等で不健康な期間を長く生きることを意味します。

■ 女性は長生きだが「不健康な期間」が長い

2022年の平均寿命で見ると、女性は男性より6.04歳長生きですが、健康寿命は2.7歳差しかありません。平均寿命と健康寿命の差、いわゆる「不健康な期間」は男性が約8年であるのに対し女性は約12年と長く、要介護等の期間は男性よりも長いことがわかります。

● 平均寿命と健康寿命の差



※出典:平均寿命は令和4(2022)年「簡易生命表」、健康寿命は厚生労働省「令和元(2019)年健康寿命の推移」より

■ 女性の方が「不健康な期間」が長いのはなぜ?

内閣府のデータによると、介護が必要となった主な原因

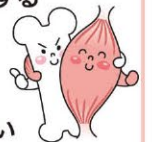
は男性は脳血管疾患が多いのに対し、女性は**関節疾患(リウマチ等)**、**認知症**、**骨折・転倒**、**高齢による衰弱**などが**多くなっています**。直接、死に至ることは少ないものの、日常生活に支障を来しやすく、不健康期間を長期化させるものが多いことがわかります。健康長寿を目指すには、女性ならではの健康課題を知り、若いうちから次のような対策をしっかりと行うことが大切です。

健康寿命を伸ばすポイント

高血圧や糖尿病といった生活習慣病対策のほか、**丈夫な骨と筋肉を維持**することがポイントです。

女性編

- 若いうちから骨密度を増やす (カルシウム摂取+適度な運動)
- ウォーキングと筋トレで運動機能を維持する
- 社会的交流を持つ
- 年に1回健診を受ける (必要に応じて骨密度やリウマチ検査も)
- かかりつけ医を持ち、持病を悪化させない



子どもの免疫力を高めるために

免疫とは、ウイルスや細菌などから身体を守るしくみのことです。免疫が適切に保たれていると、感染症にかかりにくくなります。子どもの免疫力を高めるための、日常生活の留意点を紹介します。

免疫力を高める生活習慣

バランスのとれた食事

規則正しく1日3食、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミン・ミネラル(野菜)やたんぱく質(肉や魚)は、免疫力を正常に保ちます。

適度な運動

身体を動かすことで血流がよくなり、新陳代謝が促されます。また、外遊びで日光を浴びることで、体内時計が調整されて良質な睡眠につながります。

十分な睡眠と精神の安定

睡眠をしっかりすることで、傷ついた細胞が修復されます。また、安定した精神状態は免疫機能を活性化させるので、親子のコミュニケーションやスキンシップをしっかりととりましょう。

室内環境や感染対策

乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。室内の湿度は50~60%が適切です。また、手洗い、うがい、消毒、人混みでのマスク着用などの感染対策は引き続き実行しましょう。

徹底した除菌は逆効果

子どもは免疫機能が未発達のため、カゼなどの感染症にかかりやすい傾向にありますが、身体の中でいるウイルスや細菌と戦って抗体を獲得していくことで免疫力もアップします。人との接触を避けて家の中に閉じこもったり、必要以上に除菌することは逆効果です。

