

# 健康寿命を延ばすために

今回は日本循環器学会専門医、総合内科専門医の  
佐藤慎二医師に「健康寿命を延ばすために」について伺いました。



女とも10年近くすごして  
いると報告されていま  
す。  
まずは病気になる  
ために健康を守りたいと  
ころですが、2つのこと  
が大切です。

1つ目は過剰な塩分摂  
取量を控えることです。  
塩分過剰摂取は脳心血管  
疾患、心臓病、胃癌にな  
りやすくなります。しか  
し、減塩ができていても、  
どんな食事でも良いわけ  
ではありません。楽しみ  
ながら、脂肪を控え、野  
菜・乳製品、豆類、魚な  
どを組み合わせてバラ  
ンよく摂取することも大  
切です。当院では、患者  
さん個人の生活や嗜好に  
合った提案を栄養士から  
させていただきます。お気  
を。また、現在の塩分摂  
取量の評価も尿検査で簡  
単に行えますので、お気  
軽にお声かけください。

2つ目は、筋肉量の増  
加です。加齢とともに筋  
肉は減少し、放置します  
と寝たきりになることも  
あります。心不全患者に  
関しては、骨格筋を増や  
していくことで、再入院  
を減らすことができます  
の報告もあります。筋肉  
を減らさないためには、  
筋トレが一番効果的で  
す。

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を「健康寿命」と言います。平均寿命から健康寿命を引いた時間は、「健康ではない期間」となります。一方、愛媛県の健康寿命は厚生労働省の報正戸によれば、愛媛県の「健康寿命」は他県とくらべて短く、「健康でない期間」を男

しい場合は、個人個人に合った運動プログラムを提供できるよう準備しています。また、日々のトレーニングの効果を知りたい場合、筋肉量測定可能な体組成計も導入していますので、お気軽にお声かけください。

健康寿命を延ばすために、塩分制限と筋肉トレーニングを意識して取り組んでいただければ幸いです。お身体の健康を守るために、引き続きご自身の生活習慣に気を付けてください。

社会福祉法人



済生会今治病院

今治市喜田村7丁目1番6号

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp>

0898-47-2500

