

健康余命の測定方法

市川治療室 No.321.2015.04

誕生日などの検診時に行う採血などの検査では身体の不調原因となる「病気」について知ることが可能です。

しかし身体の不調原因のもう一つの原因となる「老年症候群」の状態について検診では把握することはできません。

身体の不調原因（要介護の原因）は以下の二つが主な原因と理解されています。

- ・ 疾病
- ・ 老年症候群

老年症候群は、次の様に理解されるものです。

- ・ 明確な疾病ではない＝「歳のせい」とされる。
- ・ 症状が致命的ではない＝「生活上の不具合」とされる。
- ・ 日常生活への障害が初期には小さい＝本人にも自覚がない。

一般に、脳卒中や心臓病、糖尿病、高血圧などの病気を予防をすることには関心は高いですが、老年症候群（特に運動器の機能低下）予防の関心は高くないようです。

特に女性では、運動器の機能低下（関節疾患・転倒骨折・高齢による衰弱など）が要介護の原因となりやすいことが報告されています（平成22年国民生活基礎調査）

男性の場合、脳卒中による要介護の割合は、男性31.2%ですが女性では14.9%と0.47倍です。（女性は男性に比べて脳卒中が原因で要介護になることは少ない）

要介護状態になることを予防し現在の年齢から寿命までの期間を「健康に過ごせる健康余命」と「日常生活が制限される不健康余命」に分けることができます。

日常生活に不具合なく健康で余命を過ごすことは誰もが望むことですが、そのためには「病気」と「老年症候群」の予防がポイントになります。

特に女性の場合は、老年症候群の中でも特に運動器の機能低下予防や機能維持が健康余命に有効です。

以下に足腰（運動器）の状態を知る簡単な測定方法「指わっかテスト」を紹介します。

- ・ 親指と人差し指で「わっか」を作る。
- ・ その「わっか」をふくらはぎの最も太い部分に当てる。

足が細く「わっか」がすかさずかの場合は、足腰（運動器）の状態が要注意です。

以前「サルコペニア」（筋肉減少症）についてお知らせしたことがありますが、この判定はサルコペニアでの判定が信頼性高くできると国際的な医学雑誌に掲載されました。

この「わっかテスト」は運動器の老年症候群を知る方法（健康余命の測定方法）でもあり、もし「かすかす」という状態であれば対処する必要があると言えます。

「使わなければ退化する。使いすぎたら破壊する。適度に使えば発達する」というウィルヘルム・ルー氏（ドイツの生物学者）の提唱した三原則を考慮したトレーニングを心がけましょう。

老年症候群の改善は、私たちの余命を元気に過ごす工夫とも言えます。健康余命が延長ば、「要介護」の予防、「介護予防」です。

次回は「筋トレーニング」「骨トレーニング」「関節トレーニング」「脳トレーニング」についてお知らせします。

…次号に続く