

# ご近所の お医者さん

□  
697  
□

竹中医院長 **竹中裕昭さん** 一大阪市浪速区

## 健康寿命を延ばしましょう！

2025年大阪・関西万博が近づいてまいりました。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」です。いのちが輝くためには健康であることが何よりです。日本人の多くは、できれば介護を受けずに元気に長生きすることを希望しています。

人生のうち、健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごせる期間を「健康寿命」と言います。そして寿命と健康寿命との差が、介護が必要な期間と

骨折・転倒がその上位3位です。そして認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症、脳卒中は、高血圧、糖尿病、脂質異常症に代表される生活習慣病との関連があるとされています。すなわち、生活習慣病を治療すれば介護が必要な期間を短縮できる可能性があるというわけです。

## 無料の特定健診を活用

され、日本人の最新データは男性で879年、女性で12・19年とされています。この期間を極力短くすることが現代医療の課題の一つです。では寿命と健康寿命との差が生じる原因は何でしょうか？ 22年の厚生労働省のデータによると、認知症、脳卒中、

で知る方法があることをごぞんじですか？ それは特定健診というもので、多くの医療機関などにおいて無料で受けることができます。対象者には受診券が届いているはずですが、届いていない、紛失した場合でも再発行が可能ですので、地元の役所に相談してみてください。

そして、もしあなたが既に生活習慣病にかかっている場合は医療機関での治療をお勧めします。症状もないのに数値を



正常化することばかりを言われ、何のために治療をしているのか分からなくなることもあるかと思われませんが、それは将来、介護を受けずに、少しでも長く元気に過ごすためのものだということを知っていただければ幸いです。

みなさまにいのち輝く未来が訪れるために、生活習慣病を予防・治療し、健康寿命を延ばしましょう！

みなさまは40歳以上を対象に、生活習慣病にかかっているかどうかを無料

(府医師会医療問題研究委員会委員)