

中年からのチェック事項

中年からのチェック事項

市川治療室 No.51/1994.09

ガン・脳卒中・心臓病で亡くなる人の「率」は 訂正死亡率で考えると昔も今も変わらないことを 4月・6月・7月にお知らせしました。

しかし、平均寿命が伸びて老人人口が増えた現代は 成人病（ガン・脳卒中・心臓病）で亡くなる人の「数」は増えています。

長寿に比例して成人病で亡くなる人が増えると言う事実は 誰もが加齢に比例して成人病になる確率が増していくと言うことです。

先月お知らせした理想体重の計算はいかがでしたか？

理想体重をオーバーしている人は、そうでない人に比べると 高血圧・心臓病・糖尿病・動脈硬化などの成人病になりやすいことは事実です。

しかし成人病を警戒するあまりに食事を制限しく 体力のない人に多い肺炎で亡くなるというケースは痩せている老人に少なくありません。

東京総合老人研究所の調査によると 肺炎・ガン・脳卒中などの病気に縁が深い人(60才以上の人)には痩せた体系が多く 肥満体型や小太りの人より長生きはしていません(下記表参照)

	体型	注意すべき病気
一番長生き	小太り体型	
二番目に長生き	肥満体型	心筋梗塞
痩せた体型	肺炎・ガン・脳卒中	

体型から健康や長寿を考えると中年以後は痩せ体型の方が問題があるようです。

松崎敏久氏(元東京都総合老人研究所研究室長)は体型の問題の他に 中年以後の健康管理のために以下の検査を進めています。

1. 中年以後の健康管理のための検査

○ 体重

理想体重の範囲を保つことが大切だが多少のオーバー（小太り）は心配ない。

理想体重を20%以上オーバーするのは肥満状態で減量を必要とする。

老年で痩せている状態は肺炎・ガン・脳卒中になりやすいので要注意。

○ 血圧

40才代では130台～80台を、60歳以後は160以下～90以下を維持するのがベスト。

加齢に比例して血圧は上がりやすい。

- コレステロール値

中年から老年にかけて 180～220 の間に位置するよう心がける。

コレステロール値が低い（150 以下）と血管の柔軟性が失われ脳卒中が起きやすい。

コレステロール値が高い（250 以上）と心筋梗塞の危険性が高まる。

健康で長生きしている人の平均コレステロール値は 200～220 である。

- 脈拍

主に不整脈をチェックする。

一分間に 70～90 回が目安（20 秒間の数を三倍して平素の一分間の脈拍数を知る）

運動をする場合には 130 を超えない程度を心がける。

献血をすると上記の検査が実施され検査結果が郵送で知らせてもらえます。無料です。
