

心不全・健康寿命・メタボ・ロコモ

お 生 越 英 二 生 越 敦 子

キーワード：健康寿命，ライフスタイル，QOL，老化，
心臓リハビリテーション

要 旨

健康寿命¹⁾という言葉を見聞きする機会が増えています。ライフスタイルを見直し、健康寿命を意識しながら、テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキワクワク・して何年かは神のみぞ知る貴重な後期高齢者の期間を楽しく過ごしましょう。

8年前に胸部不快感，全身倦怠感あり。翌日も続くことでクリニックに往診をお願いし，市立病院では急性心筋梗塞の疑いで県立中央病院に搬送されました。県中では右冠動脈造影で右冠動脈の閉塞があることが分かり2016年3月右冠動脈ステント留置術（図1）。そして2016年5月左冠動脈前下行枝ステント留置術（図2），2017年4月左冠動脈回旋枝ステント留置術を行いました（図3）。2021年5月冠動脈造影です（図4）。

健康寿命という言葉を見聞きする機会が増えています。2000年に世界保健機関（WHO）が提唱した指標で「日常的に介護を必要とせず，心身ともに自立して暮らせる期間」です。日本整形外科学会は2007年にロコモティブシンドローム（以下ロコモ：運動器症候群）は運動器の障害により日常生活での自立度が低下し，要介護の状態や要介

護の危険のある状態ですが予防を意識した包括的な概念を公表しました。さらに2013年高齢者になる前にロコモに気づくための運動機能検査「ロコモ度テスト」として公表しました。①立ち上がりテスト②2ステップテスト，身体状態や生活状況の検査で③ロコモ25からなっています。ロコモとメタボリックシンドローム（以下メタボ）は密接に関係していることが分かってきました。厚生労働省の人口動態統計調査では2019年の健康寿命は男性が72.68歳，女性が75.38歳。平均寿命（男性81.41歳，女性87.45歳）との差は男性約9年，女性で12年ありました²⁾。この期間は寝たきりなどで生活の質の低下を招くことが多く，医療費や介護費もかかります。平均寿命の延びを健康寿命の延びが上回れば，この期間を短くすることができます。ところで高齢になると身体的，知能的，精神的な面の老化が起こってきます。これらの老化現象は遅かれ早かれ誰にでも訪れ，避けられないものです。つまりこの老化は止めることができま

Eiji OGOSHI et al.

医療法人慶生会 生越整形外科クリニック

連絡先：〒694-0064 大田市大田町大田イ263-8