



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2025.05

vol.

140

# むつみ

## 当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次	老化と健康長寿について……………1	「自宅で生活したい」をサポートします……………3
	訪問看護ステーションながさき……………2	お知らせ……………4

## 老化と健康長寿について

院長 長崎 孝太郎

老化とは徐々に進んでいく自然な変化の過程です。老化がいつから始まるかという、成人期の早期から少なからず始まっています。中年期になると、色々な身体機能において、徐々に低下し始めています。

一方、加齢とは出生から死に至る間に見られる様々な現象で、肉体的な変化も精神的な変化も含まれます。出生後から成長期には様々な身体的、精神的能力を獲得し、体力、精神力が備わり、成熟期を迎えます。成熟期以降の退行的変化が老化の始まりです。

その老化をいかに抗(あらが)うか、防ぐか、また拒むかが、“アンチエイジング”になります。“アンチエイジング”と聞くと美容的なことと考えがちですが、日本抗加齢学会という学術団体もあり、「元気で長寿を享受することを目指す論理的・実践的の科学」とされています。“アンチエイジング”により、70歳の方が50歳に見えるようになると誤解している人もいます。しかしながら細胞の老化を逆戻りさせることは不可能で、できることは食事や運動などの生活習慣を工夫により、老化の過程を緩やかにすることです。80歳なのに、どう見ても60歳くらいにしか見えない人もいることは事実です。その人は細胞が老化する速度をうまくコントロールしたことで、姿勢が良くなり、精神的にもはつらつとして、若々しく見えるようになったためです。このような誤解を解くために、最近ではアンチエイジングではなく、サクセフル・エイジング、アクティブ・エイジング、ヘルシー・エイジング(健康長寿)などの言葉が使われています。



最近、老化や老年病については研究が進み、病気になっても以前より良い治療が受けられるようになりました。病気の予防法に関する知識も増え、食生活の選択肢も多くなり、健康に効果のあるサプリメントも入手しやすくなっ



ています。体を動かすことの重要性やストレス解消の重要性についても多くの人の知るところとなっています。その事により、我が国では、長寿社会を迎えております。100歳を超えて長生きをする人の数が急速に増えています。昭和38年には全国で153人でしたが、昭和56年に千人を超え、平成10年に1万人を超えました。そして、平成24年には5万人を超え、令和5年には100歳以上の方が92,139人となっています。

人生100歳時代と言われております。80歳以上の高齢で健康長寿の人は、もっとたくさんおられます。その人たちがより健康な長寿を迎えるためには、出来る範囲の運動を続けることで、体力が維持されます。病気が無いにこしたことはありませんが、病気がある人も、体力の維持が健康長寿には必要なことです。“無病息災”でなくても、“一病息災”という言葉もあります。80歳代を超えてもなお意気盛んで、病気があったとしても、健康を維持し、人生を楽しんでいる人がどんどんと増えています。

しかし、永年の努力で得た健康長寿も風邪などの一つの病気をきっかけに、動かない生活に慣れてしまうと、一層老化が進んでしまいます。近所への散歩や公園などでの体操で身体を動かすことで、ふたたび体力を回復し老化を予防することが出来ます。その事で健康長寿を継続できます。これまでの経験則から、休んでいれば、そのうちまた元気になれると思いがちかもしれませんが、健康長寿を得て、高齢になった今は、<休むと衰える>ことを忘れないでください。

再び健康長寿を取り戻すためにも、少しずつでも良いですから、散歩や体操を始めいきましょう。

