

エンジョイ！ スポーツライフ

高齢者編 ⑱

人は生まれた瞬間より老
化が始まる。老化は生ある
者の宿命といえる。体重・
身長、皮膚の減少や姿勢、頭髪、
歯牙、皮膚のしわの変化な
どの外見的变化のみなら
ず、視力や聴力の低下など
全ての臓器において萎縮が
進行し、機能の低下をみる。

近年、臓器ごとに研究が
進み、加齢による機能低下
を予防すべくさまざまなこ
とが行われている。「メタ
ボリックシンドローム」と
いう言葉を啓発すること
で、人間の代謝に悪影響を
及ぼす生活習慣を改善しよ
うとする試みは、内臓疾患

の罹患率を低下させ大きな
成果を上げている。
しかし一方で、治療技術
の進歩により、平均寿命と
健康寿命のギャップが開い
てきたことも事実だ。
国によると、本県の20
10年の平均寿命(13年公
表は男性78・22歳、女性85
・93歳だが、健康寿命12年
公表)は男性70・46歳、女性
73・99歳で、両者には大き
な開きがある。昨年10月1
日付本欄で、秋田大の島田
洋一教授が述べているよう
に、今求められているのは
「いかにしてこの健康寿命
を延ばすか」ということだ。

健康寿命を延ばすために 意志持ち、体を動かす



術後に撮影された筆者の股関節エックス線写真(今年3月)。本欄執筆者の一人、秋田大の山田晋医師が執刀した

この言葉は
老化による
運動器の障
害を指し、
今はその基
礎疾患とな
る骨粗しょう
症や骨の
変形などに
対する治療
に力を入れ
ている。

「ぴんぴんころり」と人は願う。「ぴん」とは筋肉や骨、そして脳が元気であることを指しているであろう。脳については認知症をはじめと
して、これからの研究を待

「ロコモティブシンドローム」という言葉は、まだメタボリックシンドロームの知名度には及ばないが、徐々に浸透してきている。



山田晋 秋田大
79年山王整形外科医院開業。県スポーツ医学研究会副会長、ノースアジア大教授。

「エンジョイ！スポーツライフ」高齢者編はこれで最終回となるが、スポーツの楽しさを理解し、怖がらずに実践することは精神的にも肉体的にもメリットの方が大きいということも理解していただけたと思う。

〈高齢者編終わり〉

山王整形外科医院院長

湊 昭策