

健康ステップアップ

2011年10月
北星学園大学 医務室
(34号)



ちょっと役立つ統計のお話

★あなたはこれから何年生きられる?★

「国民衛生の動向 2011」によると、日本人の寿命は、

男子 79.64 才、女子 86.39 才



そこから今の自分の年齢をひくと、おおよその生きられる年月です。

★こんな統計も★

結婚年齢 (平均)

男性 30.4 才

女性 28.6 才



出生は 1071306 人

死亡は 1197066 人

*日本人は減っていています

婚姻は 700213 組

離婚は 251383 組

*結婚した 1/3 強の数、
離婚があります



第 1 子出生時の母親の年齢

平均 29.7 才

父母が結婚生活にはいってから第 1 子
を出生するまでの平均期間

2.19 年



★人生危険がいっぱい!★



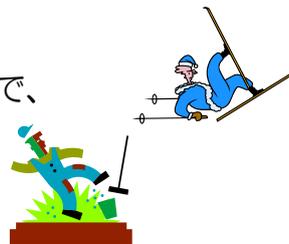
何ごともなく淡々と生きていくのは、案外むずかしいもので、
思春期の落とし穴は、自殺と不慮の事故です。

このふたつが、15歳~29歳の死因 No.1とNo.2。

不慮の事故とは、交通事故や水死などの事故死です。

自殺も不慮の事故も、周りにしたら突然消えてしまう事で、とてもつらいことです。

死因のNo.3は悪性新生物。つまり「がん」。



「がん」は日本国民の2人に1人になるといわれ、約30%の人の死亡原因です。
若くても油断はできません。



★これだけ進んで「がん」の研究★

今、がんの研究がすすんで、科学的に評価された悪い習慣と良い習慣があります。



悪者No.1は、たばこで、ほとんどの部位のがんに影響しています。

つぎは飲酒です。飲酒は肝臓、大腸、食道、すい臓、子宮に悪影響があります。



感染では、ピロリ菌が胃がん、肝炎ウイルスが肝臓がん、ヒトパピローマウイルスが子宮頸がんの原因になっていると発表されています。



肥満の人が肝臓がん和大腸がんになる確率も高いようです。

良い方の習慣では、運動が大腸がんのリスクを下げます。

※運動は毎日 60 分程度の歩行+週 1 回 60 分程度の早歩きか 30 分程度のランニング

食品については評価が難しいようですが、

野菜・くだものが胃がん、食道がんのリスクを

下げているのではないかとみられています。

コーヒーは肝臓がんリスクを下げ、緑茶は女性の胃がんのリスクを下げているとみられています。



★やっぱりバランス感覚★

しかし、悪い習慣を全部やめ、良い習慣と言われるものだけ徹底して行ったとしても、別の病気のリスクが上がることもあります。たとえば、肥満に関連するがんや糖尿病を予防するにはやせればやせるほど効果的ですが、やせすぎてその他の部位のがんや感染症のリスクが高くなる場合があります。

また、テレビ放送で、「〇〇には▲▲が効果あり」と取り上げられると、即、スーパーからその商品がなくなる現象がありますが、同じものだけを食べ続けるのは良いとは言えません。

バランス感覚はどんなときにも必要ですね。



医務室からのお知らせ

寒くなってきましたね。天気も変わりやすく、服装にこまる季節です。

温度調節できる服装に心がけるといいですね。

マフラーや靴下も保温効果がありますよ。



開室時間 平日 8:45~18:00

会室時間 土曜 8:45~12:30