独占キャッチ!

竹内まりや〝絶対に廃業はイヤ〟

創業140年を誇る島根県・出雲の老舗『竹野屋旅館』。40年近く社長を務めてきた竹内の兄が昨年10月にひっそりと経営から離れていた。一時は営業停止や身売りの話も出たが、自らの芸能活動を犠牲にしてまで彼女が出した結論は——

貫いた「出雲愛」

赤西仁 田口淳之介[31] 田原俊彦[56]に続き メジャー再デビューへ[32]

井上真央[30] 4月12日 来春公開映画 クランクインで遠ざかる松潤との春

山田孝之[33] 身体を鍛えるため♥赤身ナイトを目撃撮

『周刊女性』

実家旅館お家騒動の真相

10P大特集 ニッポン人の平均大調査 給料からあの回数まで…

好奇心という人生のおくりもの 60th ANNIVERSARY

5月30日号 定価390円 主婦と生活社

魅惑の結婚詐欺師 ディーン・フジオカ

小日向文世&大杉漣&でんでん 『緊急取調室』おばさん? トリオ爆笑座談会

秋葉幸子 夏井優子 小島藤子×八木優希 朝ドラ『ひよっこ』乙女寮、本当のボスは…

母親が胸中を独占告白

兵庫・伊丹発 離婚後の面会交流中に父子無理心中

「まだ娘が近くにいるようで寂しさが湧かないんです」

美&若さを保つ袋とじ 「心もカラダも元気になる毎日の習慣」

2017年春ドラマ裏話 武田鉄矢「大人気差し入れ」 相葉が苦しむ「春の撮影」ほか

年間相談数1万件…男性が被害者のDV 「出会わなければよかった…」 夫が語る〝壮絶〟

安倍首相は2020年に照準 憲法9条改正で悪夢が見える!

愛子さま[15] 大好きな山登りも不参加で… 心配される〝春ダッシュ〟の「お疲れ」

赤を脱いだ カズレーザー

氷川きよし 最新ジャケ写公開♥

杏[31]「子どもが泣く」とドン引き! 東出[29]〝会心の怪演〟

1時間で7品! プロの時短作り置き 毎日の〝献立ストレス〟を一気に解消!

野村周平[23] 愛犬抱えて片手ハンドルの休日

浜崎あゆみ[38] コンサートへ2800人 ご招待の太っ腹

熊谷真実[57] 『メレンゲの気持ち』で起きた怪現象

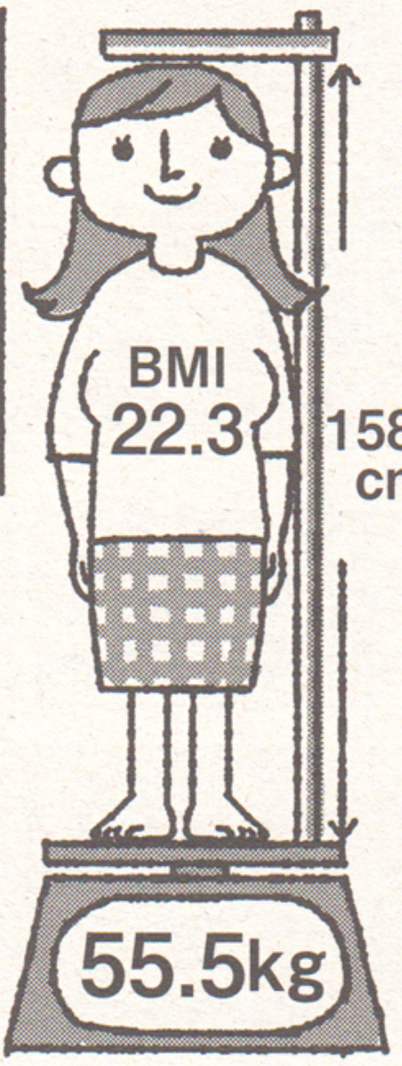
フジテレビ 田中大貴アナ[37] コンプラ違反の〝副業〟疑惑直撃

意外ともめる? その「死後離婚」ちょっと待った!

イマドキ女子向け キャンプの基礎知識つき♪♪♪ アウトドアご飯レシピ7

身体・健康編

〝中年太り〟は必至!?「若さと健康」保つには



平均さん（40代・♀）

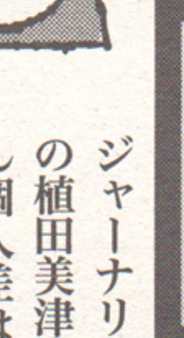
美容や健康意識が高まり、いつまでも若々しく美しい容姿をキープする美魔女も増えているけれど、やはり40代以降の体形維持は至難のワザ。『ワコール人間科学研究所』が45年間計測し続けた人体データによると、女性のお腹まわりの平均は20代前半で約80cmだが、40代前半では約83cmに。

3cmという数字以上に〝お腹ポッコリ〟を感じるのは、加齢によって身体の「形」が大きく変化していることが原因だという。

「閉経が近づくと脂肪分解ができにくくなり、皮下脂肪が増える。また筋力の衰えによってハリもなくなりたるんだお肉がお腹まわりに蓄積されていくから」

こう説明するのは、医学ジャーナリストで医学博士の植田美津恵さん。もちろん個人差はあるが、「いわゆる〝中年太り〟はすべての人に起きること」。同研究所によれば、50歳を過ぎると、腹部とバストは同じ太さになっていく傾向にあるとか！

「肥満になると動脈硬化、高血圧、がんのリスクが高まり、関節痛や腰痛も出てきやすい。そうなって初めて本気でダイエットを始める人がいますが、50代はやせにくいということを念頭におき、若いうちから適正体重をキープすること、運動する習慣をつけることを心がけてほしいですね。



植田美津恵さん

医学ジャーナリスト、医学博士。専門は公衆衛生学・医療安全・医療制度ほか。大学での講義をはじめ医学番組の監修、講演活動と幅広く活躍。健康にまつわる著書多数

ただ、'60年代にミニスカートがブームになって以降、細い脚＝長い脚＝憧れの対象という美意識が根づき、やせすぎの女性が増えていることは不安ではありますが」（植田さん、以下同）

厚労省の調査によると、表のとおり、確かに「やせ」体形の女性が、ここ35年間で急増している。

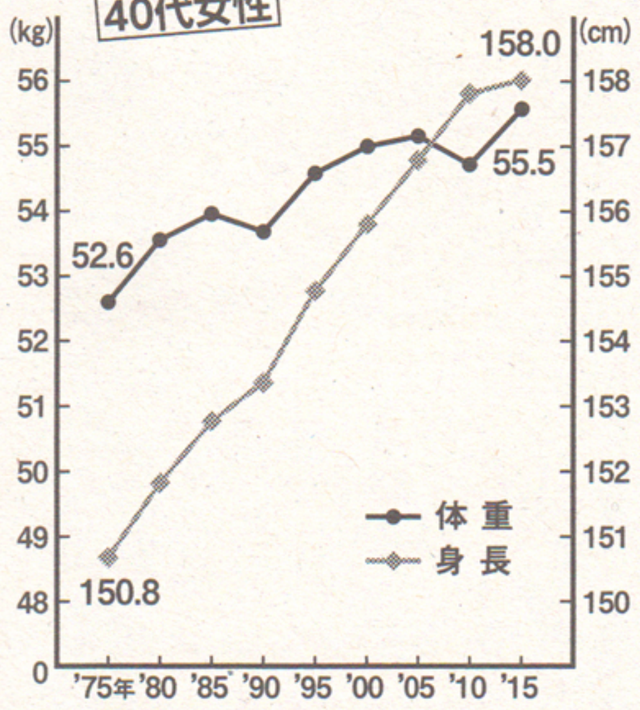
「女性は思春期に摂取したカルシウムを体内にため込んで、それを徐々に切り崩していくのが特徴。思春期に無理なダイエットなどせず、きちんとごはんを食べ、カルシウムをたくさんとっておけば閉経後の骨粗しょう症のリスクは減ります」

反対に、健康と美意識の関係がうまく成立していると思われるのは「歯」に関するデータ。40歳以上で20歯以上を有する人の割合は、'04年から'14年の間に約5%増。

「昔は単純な虫歯治療が中心だった歯科医療が、患者側が美しい歯にこだわるようになったことで、ホワイトニングや歯石除去のための通院もメジャーに。健康にひと役買っていますよね。虫歯は全身疾患につながりますし、歯周病の人は

戦後数十年でグーンと成長！

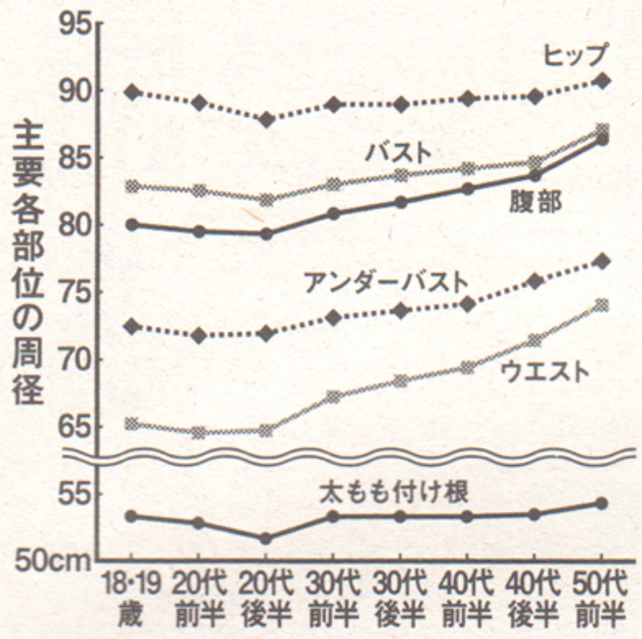
体重・身長の平均値の推移



「ここ10年での変化はゆるやかですが、それ以前は右肩上がりでした。貧しかった終戦直後の時代に比べ、高度成長期をへて、現在では格段にいろんな種類の食べ物をとるように。やがて飽食となり、成長がゆるやかになったのでしょう。今は栄養バランスを考えて摂取することがよいとされているので、健康意識の高まりがデータに反映されていると思います」（植田さん、以下同）

体形変化には抗えない……

'50年代生まれの時系列変化



「バストやヒップが下がり、お腹まわりの肉がたるみ全体的にサイズアップしていくのも筋力の衰えなのでしかたないのですが、**肩甲骨を寄せる上半身の運動などを意識的に取り入れることで衰えを遅らせることはできます。1度垂れたお肉は元には戻らないので若いうちから取り組むことが重要。**今は美容に関して意識の高い女性が増えているので、女性のメタボも減少するかもしれませんね」

〝やせ〟は35年で2倍に！

※やせ：BMI18.5未満　肥満：BMI25以上

	'80年		'15年	
	やせ	肥満	やせ	肥満
20代♀	13.1%	10.1%	22.3%	10.2%
40代♀	4.9%	24.6%	10%	18.8%

「骨粗しょう症、がん、貧血、不妊など、やせているがゆえの病気のリスクもあります。やせていることを美しいとする美意識を変えないかぎり、美しくなりたいと願う女心を変化させるのは難しいかもしれません」

これがニッポンの〝平均さん〟

運動不足な現代人

40代女性の平均歩数

'95年7663歩 → '05年7262歩 → '15年6873歩

交通の便の発達や、インドア派が増えたことが原因？「1日20～30分の効果的なウォーキングをすると、長寿遺伝子がオンになるという結果が出ています。ウォーキングはお金がかからない、ひとりでできる、どこでもできる、という理想的な運動ですから、ぜひ習慣化してください」

健康寿命を延ばすべき！

日本人の平均寿命の推移

	'65年	'90年	'15年
♂	67.7歳	75.9歳	80.8歳
♀	72.9歳	81.9歳	87.1歳

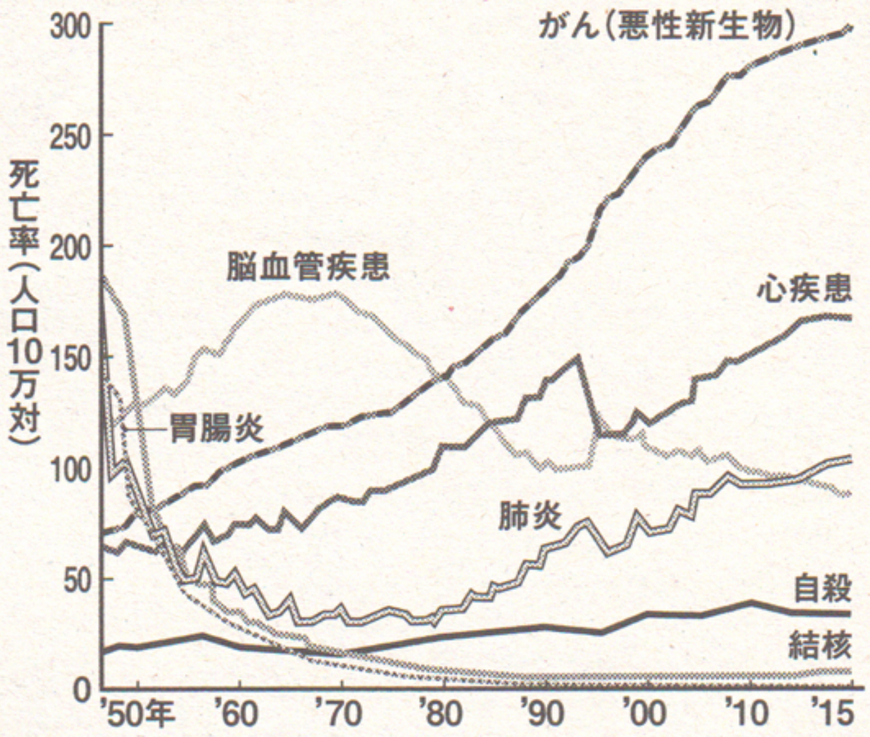
一方、健康寿命は……

♂71.2歳　♀74.2歳

「平均寿命より、健康寿命を延ばすことが課題です。平均寿命と健康寿命との差は、女性が男性より4年ほど長い。**つまり、女性のほうが寝たきりや認知症になって、誰かのお世話になる期間が長いということ。**健康寿命は生活習慣に気をつけているだけで、着実に延びる可能性がありますから、あきらめないでください」

死因はダントツがん！だけど……

日本人の死因別死亡率の推移



「実は、戦前の死因で多かったのは結核や肺炎、胃腸炎で、このグラフとはまったく異なる曲線を描いていました。現在では、このうちのどの病気でも亡くなる方は少ないですよね。戦後はライフスタイルと医療技術の向上で、死因も一気に先進国化しました。**現代の死因の4位である脳疾患は、早期発見やリハビリ技術の向上で亡くなる方は減っているものの、罹患数自体は増えています**」

糖尿病や認知症にもなりやすいんです。また、奥歯でしっかり噛んで食事をしている人は、転倒率が低いというデータもあります」

歯の健康に意識が向く一方で、40～50代の女性の約半数は、平均睡眠時間が6時間を切っている状態だ。

「40～50代は育児、家事、仕事に忙しい。睡眠時間のサイクルが乱れる期間が長く続くと、乳がんや男性の前立腺がんのリスクが高まるので注意が必要です」

せめて体力をつけておきたいところだけど、何かと忙しい主婦は運動するのもひと苦労。40代女性の平均歩数は6873歩だが、

「8000歩を目指してほしいですね。ウォーキングの目安は、15分で2500歩近く歩くこと。目標に到達するには、50分～1時間ぐらい歩けばいいことになります。代謝をよくして体温を上げておくと、病気にもなりにくいですよ」

長寿の国ニッポンと謳われる、わが国の女性の平均寿命は87・1歳。現在まで右肩上がりで推移している。

「今、重視されているのは、平均寿命ではなく、介護などを必要とせず日常生活を送れる健康寿命を延ばすことです。健康寿命の平均は男性で71・2歳、女性で74・2歳。よって平均寿命との差は男性で9年、女性で13年です。この年数の間は、何らかの体調不良を抱えて生きていかねばならないということ。**また、閉経後の女性は子宮体がんという、子宮の奥にできるがんの発症率が上がります。**年齢も遅くなったかと思いきや、

「更年期が平均45歳くらい、閉経が平均50歳くらいというのはあまり変わっていないので、不定愁訴の症状に悩まされる期間が延びたということ。また、閉経前に気をつけるだけで、発症を遅らせることはできると思います。でも、あまり閉経や更年期を意識せず、〝生理が終わってスッキリしたわ〟ぐらいの前向きな遺伝的な部分があるので、自分の肉親の女性をよく観察することが大切です。事

歯の健康度、大幅アップ！

20本以上の歯がある人の割合（♀）

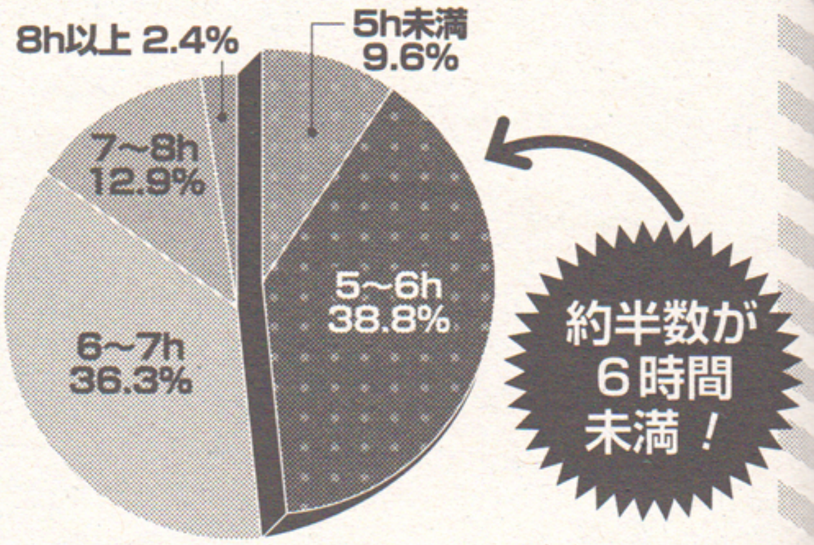
	'04年	'09年	'14年
40代	91.9%	93.8%	96.4%
70歳以上	28.6%	29.6%	37.1%

「雑誌『プレジデント』が55歳から74歳を対象に行った調査では、**〝健康に関して後悔していること〟の第1位は〝歯の定期検診をきちんと受けておけばよかった〟。**永久歯に生え変わると、それが一生ものになるわけですから、やはり大事にしないといけません」

※本来、永久歯は親知らずを除いて28本

40～50代は眠れない!?(涙)

40～50代女性の平均睡眠時間



「実は睡眠で大事なのは、時間の長さよりも、朝起きて夜眠るというサイクル。睡眠時間が短くても、このサイクルだけはできるかぎり守り、今を乗り越えたらのんびりとした暮らしが待っていると思って頑張ってほしい。**睡眠不足を感じた際には30分～1時間の昼寝も有効です**」

【出典・参照】体重と身長の推移、やせの割合、歯の本数、歩数、睡眠時間……厚生労働省「国民健康・栄養調査」平成27年版及び平成26年版（グラフは本誌作成）、体形変化のグラフ……ワコール人間科学研究所の発表データより本誌作成、平均寿命……厚生労働省「平成27年簡易生命表」、健康寿命……厚生労働省「健康日本21（第二次）現状値の年次推移」、死因のグラフ……厚生労働省「人口動態統計」をもとに本誌作成

気持ちで過ごしてください」

現代人の死亡率が高い死因トップ3はがん、心疾患、肺炎で、なかでもがんはダントツ。植田さんが注意を促すのも納得だ。だが、1945年の終戦以前は肺炎、胃腸炎、結核が3大死因だったという。

「戦後、日本人の生活全般がガラリと変化したことが影響しています。がんが増えてきた理由のひとつは長寿になり、ほかの病気にかからなくなったことです。ただ、**女性の場合は、乳がんや子宮がんが若年化している傾向があります**」

植田さんは、健康に関する日本人の平均値の今後の推移をこう予想する。

「現在は体重も10年ほどキープしているし、自分の歯の数も増えているし、日本人全体の健康志向の高まりを感じますよね。特に50代以上の世代は、幼少期を粗食で健康的に過ごし、大人になってから栄養価の高い美味しいものに恵まれた裕福な世代なんです。

一方で、ジャンクフードを子どものころから当たり前に食べる世代が年をとったとき、どのような結果が出てくるのかは少し不安です。**もしかしたら現在の平均値がいちばんよくて、あと10年もしたら、健康寿命は縮んでいってしまう可能性もあるわけです**」

日本の未来を担う子どもたちの健康が危うい!?

「若い女性はやせすぎとともに小顔化も心配です。現代っ子は昔に比べあごを使わないために、小顔化が加速しています。**小さいときに硬いものを食べさせないと、咀嚼（そしゃく）する力、飲み込む力が発育せず、無呼吸症などになりやすくなります**」

健康格差の問題もある。

「例えば、歯の治療は保険適用外の歯列矯正などが一般的になるなかで、お金がなくて治療を受けられない子も増えています。**事実、貧困家庭の子どもたちは、非生活困難世帯よりも虫歯がある割合が10%以上高いという足立区の調査データもあります**」

次世代のほうが厳しそうな日本人の健康の平均値。

「日本では交通事故死より医療事故死のほうが多いといわれます。病院のお世話にならず、健康に過ごして、ある日、ポックリ死ねる人生が幸せですよね」

理想の最期を迎えるには、やはり毎日の節制が大きなポイントといえそう。