

# レピア新聞

L'epia  
平成20年 秋号  
発行 平成20年10月

株式会社レピア  
大阪市中央区釣鐘町2-1-4 ビルハイタウン202

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617  
http://www.lepia.co.jp  
E-mail: y-kanai@lepia.co.jp

## 平均寿命が 延びています

七月三十一日に厚生労働省は、平成十九年簡易生命表を発表しました。それによりますと

男性79.19年 (前年より0.19年プラス)  
女性85.99年 (前年より0.18年プラス)

という結果で男女ともに前年を上回りました。また各年齢の平均余命についても、前年と比べて、全ての年齢で上回っています。そこで平均寿命が延びている原因を調べるために人が死ぬ原因から平均寿命の延びに対する寄与年数を調べたのが次の図です。平均寿命の延びに対する死因別寄与年数を図式化したので、見てください。

この図では、3大死因(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患)が寄与年数でプラスを示しています。これは、もちろんですが悪性新生物、心疾患あるいは脳血管疾患を患ったことで平均寿命が延びているということではありません。医療技術

## 中高年の悩みのタネ 肩こり・腰痛 ・関節痛

これまで、肩こり・腰痛、関節痛は中高年の象徴的な症状とされてきました。ところが、近年パソコンの普及やストレス社会などが影響して若年層にも拡大しつつあります。

厚生労働省の調査では、自覚症状のあるものの状況は、男女とも「肩こり」・「腰痛」が一位二位になっています。

これらは一般的に筋肉が緊張することで血流が滞るために起こるとされています。しかし実際のところ、その症状は外傷性のもので、加齢からくるもの、ストレス性のものであるなど人によってさまざまです。



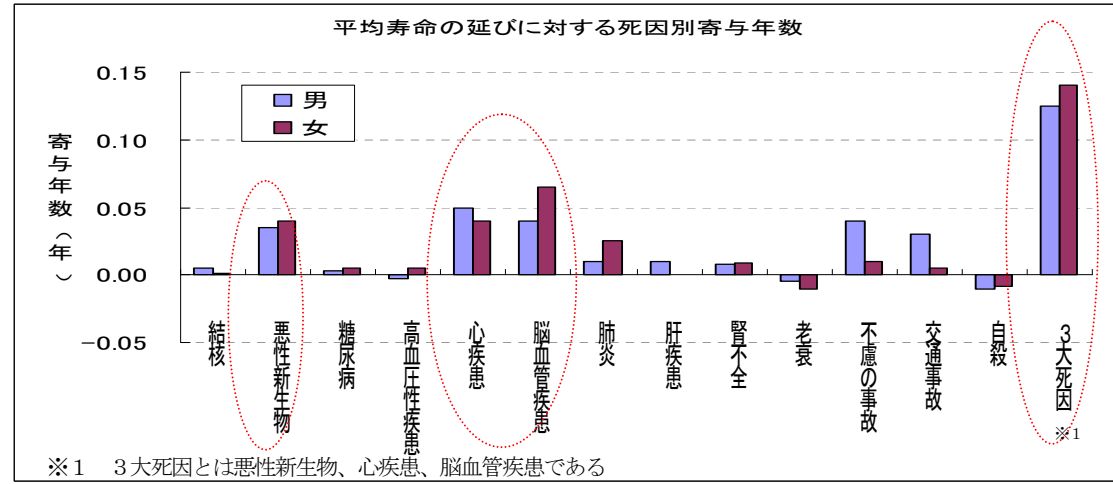
パソコン使用からくるこれらの症状は、姿勢が一番関係しているそうです。パソコンに向かう際にはどうしても猫背

の進歩により、これらの疾患の完治または延命の確率が高まっていることを表しています。



グラフからはわかりませんが、平均寿命の延びは医療技術の進歩だけではなく日々の運動や食生活、健康食品の摂取など皆さんの健康やQOL(生活の質)の意識の高まりも原因の一つであると考えられ、病気を患っても健康を意識した生活やQOLが高いため、完治しやすい身体になっているでしょう。健康食品は、予防医療として注目されています。

関節痛になり、運動に障害がでるなど不健康な状態になる前にMSMが配合された「痛トッテン！」で予防に努め、健康や楽しい生活を長く過ごしましょう。



姿勢になります。この姿勢をとること、身体の後ろ側の筋肉が緊張状態になる。また、キーボードを打つ動作も肩関節の後ろに隙間ができ、首や肩、腰に負担をかけ症状を引き起こすのだそうです。

慢性的なこれらの症状は西洋医学的なアプローチだけでは十分対応しきれません。古くから鍼灸や接骨、マッサージ、整体、カイロプラクティックといった療法も盛んに行われてきました。さらに日常生活においてこれらの症状の治療・緩和をサポートするサプリメントの必要性が高まってきています。



『痛トッテン!』は、関節痛や筋肉痛の軽減を目的としたサプリメントです。スポーツの秋で何かと体を動かす機会が多いこの季節、キャンペーンを実施します。この機会をお見逃しなく!

## レピア 秋のキャンペーン

- ① 痛トッテン!  
7+1セール  
十月一日～十月三十一日まで
- ② モレス  
5+1セール  
十一月一日～十一月三十一日まで
- ③ 洗剤  
5% OFF セール  
十一月二十一日～  
十二月二十日まで



## 暦年齢と肉体年齢

皆さん「肉体年齢」という言葉をお聞きになったことはありませんか?

「肉体年齢」と「暦年齢」が随分離れていらっしゃる方が結構いるそうです。「暦年齢」は90歳くらいなのに「肉体年齢」は若くて、頭もしっかりされている。その一方、「暦年齢」と「肉体年齢」がさほど変わらなかったり、あるいはその逆で、「暦年齢」よりも「肉体年齢」のほうが上と思われる方もいらっしゃる。なぜそのような差が出るのでしょうか。突き詰めていけば遺伝子ということでしょうが、それ以上に社会環境やその方の、性格、食べ物、生活習慣などさまざまな要因が複雑に絡んでいるように思います。

「暦年齢」は望むと望まざるに関わらず進んでいきます。でも「肉体年齢」は努力することで年齢の進み具合を遅らせたり、若返らせたりすることは可能です。いつまでも体も頭も元気で過ごせて、最期はコロリと行くこと。それには「肉体年齢」を出来るだけ若く保ち老化を予防することが大事ではないでしょうか。