

## 今月のテーマ

## 男性の寿命はなぜ短い？

～男性の長寿は「生活習慣の改善」にあり～

## ◆男性が短命な5つの理由

日本は世界一の長寿国と言われており、男女ともに平均寿命は長いです。しかし、男性81.25歳、女性87.32歳（2018年：厚生労働省調査）とその差は約6歳もあり、男性の平均寿命は常に女性を下回っています。実は男性の寿命が女性より短いのは日本に限ったことではなく、世界的な傾向にあります。なぜ男性は女性より長く生きることができないのでしょうか？



## ①性染色体の違い

性別の決定に関わる情報を持つ性染色体にはX型とY型の二種類があり、「XY」のペアで男性、「XX」のペアで女性になります。免疫機能に関するDNAがたくさんあるX染色体を2つ持つ女性は1つしか持たない男性よりも免疫力が発達しているの女性の方が生存に有利であると言えます。

## ②ホルモンの働き

女性ホルモン（エストロゲン）には高血圧を抑制し、悪玉コレステロールの血中濃度を下げる働きがあります。死亡に結び付きやすい心疾患や脳血管疾患、動脈硬化が男性に多いのはこのためです。また、男性ホルモン（テストステロン）の減少は、血管を老化させて心筋梗塞や脳梗塞をもたらします。さらに、メタボリックシンドロームの進行、赤血球の減少や、筋肉・体力や免疫力の低下をもたらします。

## ③基礎代謝量の違い

基礎代謝とは、生きていくために必要な最低限のエネルギーのことです。一般的に男性は筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなっています。女性の方が男性より少ないエネルギーで生きていけるため、環境の変化に適応しやすいことも長寿につながっているのではとされています。また基礎代謝量が多いと、それだけ老化を促す活性酸素ができやすくなります。

## ④健康状態をあまり気にしない

男性は女性に比べ医療機関を受診する頻度が低いという統計があります。健康に気をつける男性も増えていますが、飲酒や喫煙、乱れた食生活などは女性よりも男性に多い生活習慣で、一般的な健康への関心が低く、行動も伴いにくいと言えます。

## ⑤社会的ストレス

仕事上のストレスを抱えて生活するのは、男性の方が多い傾向にあります。もちろん女性もストレスはありますが、女性の方がストレス発散が上手で、ストレスが溜まりにくいです。ストレスは活性酸素を増やしてしまい、体に悪影響を与えます。

## ◆かかりやすい病気にも違いがある

病気によっては男女でかかりやすさの違うものがあります。生殖器に関連するもの以外では、男性がかかりやすい病気の代表的なものが「痛風」、女性がかかりやすい病気の代表が「骨粗鬆症」です。また、日本人の死因のトップ3である「がん」「心疾患（心筋梗塞や狭心症）」「肺炎」はいずれも男性の方が患者数が多いため、こうした病気にかかりやすいことが、男性の寿命が短い一因といえるかもしれません。

## 【男性の方が多い病気の例】

- ・痛風
- ・胃がん
- ・肝臓がん
- ・心筋梗塞
- ・狭心症
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・アルコール性肝炎
- ・尿路結石症

## 【女性の方が多い病気の例】

- ・骨粗鬆症
- ・アルツハイマー病
- ・関節症
- ・高脂血症
- ・カンジダ症
- ・膀胱炎
- ・甲状腺炎

これを見ると、男性に多い病気には生活習慣病が多くあることがわかります。つまり、飲酒・喫煙や食生活などの生活習慣を改善することで、自分自身で病気を予防できるということです。普段から自分の健康状態に注意し、いつまでも健康に過ごしたいですね。



## ◆知っておくべき「がん」の7か条

### ①症状を出しにくい病気

がんは少々進行しても症状を出しません。まして、早期がんではまず症状は出ないと言えます。

### ②リスクを減らせる病気

男性の場合、がんの原因の半分以上が生活習慣で、遺伝は5%にすぎません。がんのリスクは自分自身で大幅にコントロールできるのです。

### ③運の要素もある病気

ヘビースモーカーでお酒のみでもがんにならない人もいます。逆に完璧な生活習慣でもがんになる人もいます。検診もすべてのがんを見つけることは不可能です。がんには運の要素もあることは確かです。

### ④早期なら95%が治る病気

がん全体の5年生存率は65%程度ですが、早期がんに限るとほとんどが治癒します。治療に要する時間やお金など、コストも進行がんに比べてはるかに少なく済みます。

### ⑤生活習慣＋早期発見が大事

禁煙や節酒でがんのリスクを下げることは大切ですが、運悪くがんになった場合にも備えておく必要があります。それが早期発見です。また、早期発見だけではなく生活習慣の改善も大切になります。

### ⑥早期発見のカギはがん検診

早期がんは症状を出すことは稀です。そのため、定期的ながん検診を受ける必要があります。まずは5大がん（胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん）の検診をきちんと受けましょう。

### ⑦治療法も選べる病気

手術以外にも放射線治療や薬物療法という選択肢もあります。医療は日々進歩しており、がん治療は自分自身で選べる時代になっています。

## ◆「自分は大丈夫」という思い込みを捨てよう

がんは日本人の死亡の第1位です。それにも関わらず、日本のがん検診の受診率は低く、男女ともに4割程度です。内閣府が2016年に実施した「がん対策に関する世論調査」では、「自分に限ってがんになることはない。だから時間もお金ももったいない」や「がんと分かれると怖い」というような回答が多く聞かれました。けれども医療技術の進歩で、現在がんは6割の人が治る病気といわれています。

がんの多くは、初期のころはこれといった自覚症状がなく、症状が出て気づいたときには、がんが進行していることが少なくありません。早期発見のカギを握るのはがん検診です。誰もががんのリスクをゼロにすることはできません。「自分だけは大丈夫」と思わずに、定期的ながん検診を受けたいものですね。

## 生物模倣～バイオミメティクス～

### ～モルフォ蝶の美しい翅の秘密～

中南米に生息しているモルフォ蝶は「生きた宝石」と呼ばれるほど美しい金属的な光沢のある翅を持っています。これは色素によるものでなく、翅の鱗片の表面が規則正しい凹凸になっていて、見る角度や光の強さによって青く輝いて見えたり、光沢が消えて茶褐色に見えたりするのです。こうした色彩のことを構造色といいます。

この特徴を応用し、繊維やフィルムが開発されています。繊維そのものを染めたわけではないので、脱色も変色もしないという特性があり、インテリアや車のシートなどに活用されています。



今月の迷曲 vol.34

(youtubeで見られます)  
いくたびの櫻/ふくい舞



(by 桜餅の葉っぱ)