

“三大不安”の一番の不安、「健康寿命が尽きてしまう不安」について

いつ発症する
かもしれない
「病気」



『健康寿命』
が尽きて
しまう

健康寿命 (= Healthy Life Span)

- ① WHOが2000年に提唱した新しい概念の『健康寿命』の意味を知っているか？
- ② この『健康寿命』（=現在：男性73歳／女性75歳）と「生きる期間」（=現役世代：男性95歳／女性100歳）との“差”（=要医療・要介助の期間）をいかにして解消するかという「人生最大の問題」を知らないか、あるいは、知っていても目を逸らしてはいないか？
- ③ そのため、「健康寿命を伸ばしていく努力」を怠っているのではないか？
- ④ 「2人に1人」が癌に、「3人に1人」がMCI（=軽度認知障害）／認知症になっていることを知っているか？
- ④ 「なぜ、こんなにも多くの方が癌やMCI／認知症になるのだろうか？」と疑問に思ったことはあるか？
- ⑤ 思ったのであれば、「癌やMCI／認知症になる原因は何だ？」と考えたか？

生活習慣病 (= Lifestyle Diseases)

- ① 『健康寿命』を尽きさせる最大の存在が「生活習慣病」である。—— 癌やMCI／認知症に代表される「生活習慣病」は、「自分の生活習慣が引き起こす病気」だということ認識しているか？
- ② 生活習慣病は、急に発症する急性疾患ではなく「間違った生活習慣」を長年積み重ね、不意に発見されたり発症する「慢性疾患」であることを知っているか？
- ③ 「癌やMCI／認知症は20～30年潜伏して70代で発見／発症するケースが多い」ということ。—— つまり「癌やMCI／認知症になる人はその原因物質を40代から蓄積している」ということを知っているか？
- ④ 癌やMCI／認知症の「原因物質」を生み出す「間違った生活習慣」（=思考／行動／食の習慣）を積み重ねてはいないか？
- ⑤ 「原因物質の主たるものは糖化で生まれる毒性の強い“AGE”（=終末糖化産物）と悪玉物質を放出する“内臓脂肪”である」と最新の科学が解明していることを知っているか？