



沖縄の健康問題は 20代から はじまる ～現状とその対策～



だな たけし
産業医 田名 毅 (首里城下町クリニック)

新年号となりました。

1月の講演会は、毎年私が担当しております。内容が盛りだくさんになっていますので、今回は前半の重要な内容である「若者の肥満」について書いてみたいと思います。

(1) 何が沖縄の健康問題なのか

沖縄県の長寿の地位を守ってきたのは 65 歳以上の方々であり、

この図をみて一目でわかるようにそれ以下の世代では多くの疾患の死亡率が全国のワースト5に入っています。

沖縄県における年齢階級別死亡率順位(主要死因別訂正死亡率:人口動態統計特殊報告)

性別	死因	年齢調整死亡率	年齢階級											
			20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69		
男性	全死因	13	21	34	45	36	45	46	46	29	27	16		
	悪性新生物	2	35	16	23	9	17	38	19	4	21	9		
	気管支肺がん	30	1	1	40	27	17	18	25	1	35	24		
	心疾患	3	1	28	20	26	17	46	8	18	4	28		
	急性心筋梗塞	27	1	39	28	36	18	38	5	34	10	39		
	脳血管疾患	3	1	1	45	36	30	18	43	40	44	6		
	脳内出血	36	1	1	44	45	40	24	44	35	47	21		
	肺炎	12	41	39	1	30	41	47	47	37	17	10		
	肝疾患	47	1	45	45	47	47	47	47	45	25	43		
	糖尿病	47	1	1	46	1	1	47	47	42	46	47		
	腎不全	10	1	1	45	1	38	45	27	47	6	37		
	不慮の事故	8	26	40	35	11	15	42	38	13	6	10		
	自殺	40	20	16	42	40	44	41	20	21	43	1		

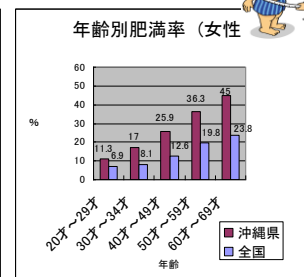
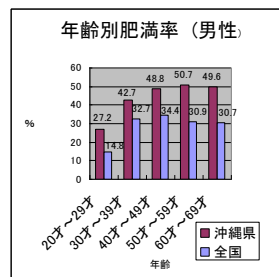
性別	死因	年齢調整死亡率	年齢階級											
			20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69		
女性	全死因	13	37	40	7	40	18	47	39	40	47	42		
	悪性新生物	5	1	45	1	21	4	21	10	12	40	33		
	気管支・肺がん	46	1	46	1	34	27	1	8	24	46	10		
	心疾患	8	1	43	1	23	46	44	47	44	22	38		
	急性心筋梗塞	45	1	1	1	40	36	45	47	47	44	46		
	脳血管疾患	1	1	1	1	14	5	37	38	6	46	15		
	脳内出血	12	1	1	1	1	1	40	45	20	45	5		
	肺炎	12	46	1	43	1	45	42	22	4	3	47		
	肝疾患	47	1	45	47	47	42	36	47	43	5	41		
	糖尿病	47	1	1	1	1	1	36	46	44	47	43		
	腎不全	13	1	1	1	1	1	1	1	26	15	12		
	不慮の事故	3	45	24	26	30	1	28	22	42	33	5		
	自殺	6	33	5	7	39	45	44	17	18	2	8		

注: 順位は低率順である。枠内は、都道府県順位がワースト5

男性の脳血管疾患、糖尿病、腎不全、自殺、
また女性の心臓病、肺炎、糖尿病がそれぞれ悪い結果です。
ここで見逃しては行けないのが男女いずれも肝疾患が悪い結果という点です。肥満にまつわる病気、そしてそれを放置していることから起こる疾患、メンタルヘルスの問題、そして肝疾患の原因はアルコールが原因と考えられます。

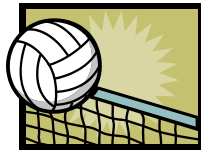
(2) 県民の肥満はいつから

沖縄の肥満は20歳代から始まる!



・男性は20歳代から 女性は40歳~50歳代以上から
全国とこんなに差があります 意識が必要です

男女とも 20 歳を過ぎるとすぐに全国と比較し、肥満者が増加していることがわかります。高校生までは容姿を気にすることもあってか、肥満者は全国の比率と比べてかわりないぐらいですが、最近の中高校生の 1 割には肥満該当者がいることがわかっています。また、学校の健診が毎年春に行われることを考えると、実際に運動系のクラブをやめて卒業前までに太ってしまった生徒の数は把握できていないと考えられます。つまり



(3) 沖縄県民が太る原因

① 親から独立し、**外食の機会が増えてファーストフード、ほか弁、コンビニ食を摂取する機会が増加することです。**(共働き家庭では、早いうちから同じ状況になってしまう場合もあるかと思えます)



② 沖縄は車社会なので、**卒業後に極端に運動量が減ってしまうこと**です。

特に男性は運動系のクラブ活動をやめても、食欲だけは変わらずに食べ続けることにより極端に肥満を招く方々がいます。いわゆる卒業して容姿が変わってしまったという方々です。この変化は笑いごとではなく、早期に発症する糖尿病や高血圧を招き、これが重大な疾患を30歳代で起こすこととなります

③ **アルコール**も一因と思えます。

沖縄の友人関係を維持するために欠かせない模合文化が、居酒屋に行く機会を増やし、遅い時間の食事、揚げ物などの高脂肪食、締めラーメン、沖縄そばなどが脂肪肝を招く高カロリー食になります。

(4) 肥満対策を考える

① 自分で**食事を賢く選ぶバランス感覚**をもとう

炭水化物、タンパク質、脂質、野菜のバランスを！
バランスとは

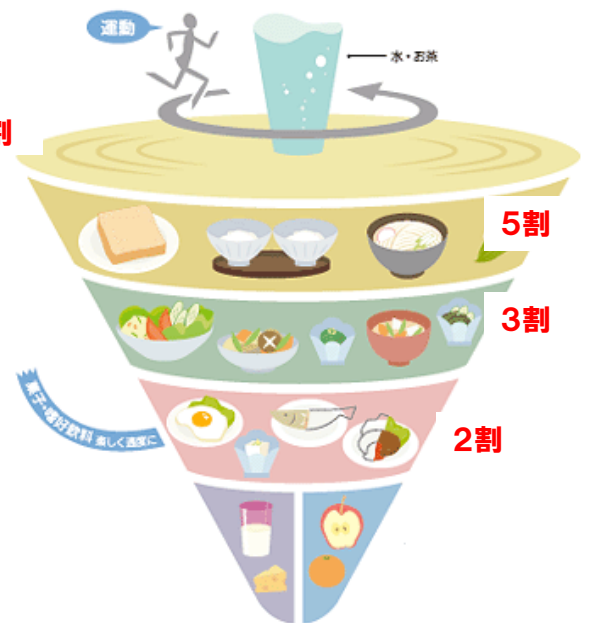
米、パン、めん類、芋類などの炭水化物(主食)が摂取カロリーの副菜(主に野菜)が**3割**

ヒント!



- ・ファーストフードを利用する回数に注意
 サイドメニューのポテトを何となく食べていない?
- ・なるべく揚げ物の少ないものや野菜が多いものを選ぶ
- ・ラーメンや沖縄そばに ご飯をつけるのをやめる
 炭水化物の取りすぎです 副菜、主菜をとりましょう
- ・肉へのこだわりを捨てよう
 肉以外に魚・豆腐などがメインのメニューもあります

5割



② **身体を動かそう** なるべく階段をつかう 座らずに立つ 足踏みするなど今よりは活動量を上げる意識を

③ **毎日体重計にのって**自分の生活を客観的にみよう わずかな増減にも意識を向け早めの微調整を



お知らせ

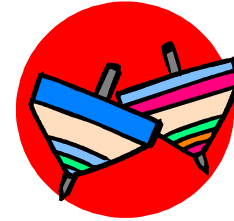


第96回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日時: 1月25日(火)19:00~

テーマ: 沖縄の健康問題は20代からはじまる

～ 現状と対策 ～



講師: 首里城下町クリニック 第一 第二 医師 田名 毅

11月より保健師を増員しました。

契約日以外、また本社以外の支店なども巡回相談できますのでご利用ください。

首里城下町クリニック「働く人健康支援室」は、

相談窓口

産業医は、あなたの職場と職場で働く方々の心とからだの健康を支援します。

★産業医・保健師による事業所訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では保健師による健康相談を行っています。どなたでもどうぞ！事業所訪問などで不在の事もありますので、お電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお話ください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



あなたの相談窓口です！



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅



保健師・産業カウンセラー
認定産業看護師 田名彩子



新保健師
又吉雅代



認定産業看護師
山城愛子



社会福祉士
神谷陽子

連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000
携帯 070-5814-0065 (由名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！