



沖縄の健康問題は 20代から始まる



だな たけし
産業医 田名 毅 (首里城下町クリニック)

〜現状とその対策〜 後篇

今年度 当院における第1回の地域向け医療講演会は「沖縄の健康問題は20代からはじまる〜現状と対策〜」というタイトルで行いました。前回はその前篇として肥満の問題を取り上げました。今回は後篇として、それ以外の内容をご紹介します。

(1) アルコールについて

沖縄県は表に示すとおり**肝疾患**で亡くなる方が多いことが分かっています。B型、C型肝炎で亡くなる方は少ないことも分かっていますので、この**原因の多くは「アルコール」**であろうと推測されています。

沖縄県はアルコールに寛容な雰囲気がありますが、**毎日の飲酒は脳を委縮させ、早期の認知症やパーキンソン症候群**などを起こす危険性もありますので、**適度な飲酒と休肝日**を意識してもちましょう！

沖縄県における年齢階級別死亡率順位

平成17年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	20~	25~	30~	35~	40~	45~	50~	55~	60~	65~
			24	29	34	39	44	49	54	59	64	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

注：順位は低率順である。太枠順位は、都道府県順位がワースト5

(2) 喫煙について

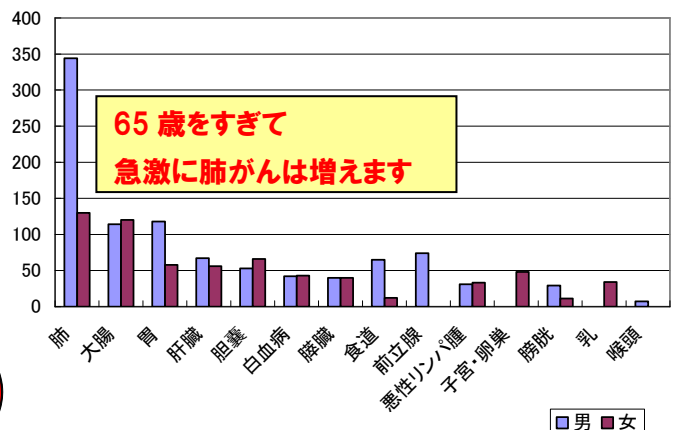
65歳以上で癌でなくなる方の中でダントツで多いのが**男性の肺がん**です。

この背景には**喫煙**が関係していると考えられます。働く世代の皆さんの周りでは喫煙していても肺がんになる方はいないと思いますが、65歳をすぎて肺がんて亡くなる方が非常に多いことを忘れてはいけません。

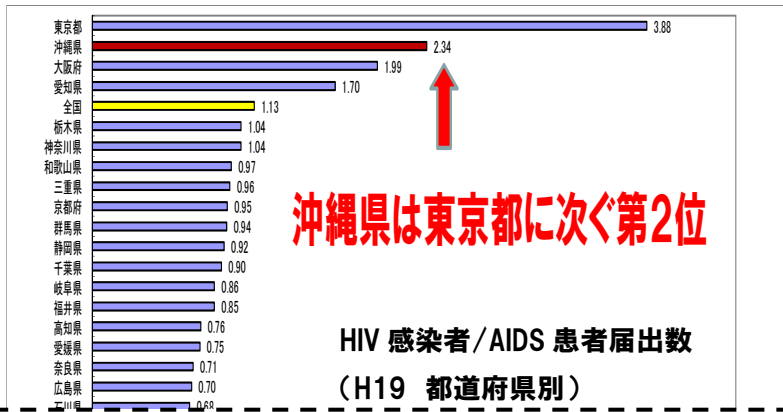
予防として、喫煙している方は是非**禁煙**を考えましょう！



65歳以上の死亡状況(平成16年沖縄 保健所統計)



(3) 性感染症のHIVについて



沖縄県は東京都に次ぐ第2位

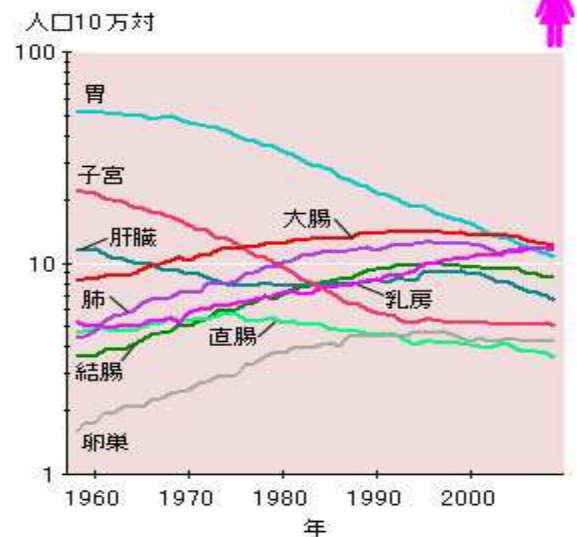
沖縄県は人口 10 万人あたりのHIV感染者数が全国で東京、大阪と並んで多いことがわかっています。HIV感染は同性愛者で多いと言われていましたが、**30%は異性間で感染している**ことがわかっています。

性の多様化で、HIVは身近に忍び寄っています。他人事ではない事実です。大切な人と自分を守るためにも**節度ある行動**をいたしましょう。

(4) 女性の子宮がん・乳がんについて

日本における女性の乳がんは増加傾向、子宮がんは一定数以上減らない状況にあります。この背景には**検診受診率の低さ**があると言えます。好発年齢を考えると**子宮頸がんは20歳から、乳がんは30歳から**の検診を勧めています。また、子宮頸がんはヒトパピローマウイルスが性交渉を通して感染することが原因だとわかってきました。この感染は特に症状もなく経過していきます。最近では予防ワクチンが推奨され何歳でも効果が期待できますので、特に若い女性の皆さんはご検討下さい。ただし、**ワクチンとがん検診の併用**が重要ですので、「ワクチンをすれば大丈夫」と勘違いしないようにしましょう。

部位別がん年齢調整死亡率の推移 (主要部位・対数) [女 1958年~2009年]



※子宮は、子宮頸部および子宮体部の他に「子宮部位不明」を含む。

資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

(5) 心の健康について

沖縄は2009年自殺者が406人、2010年は358人とやや減りましたが、多いことには変わりはありません。

自殺される方はほとんどがうつ状態になっていると考えられています。うつ状態、うつ病は自分には関係ないと思っている方もいるかもしれませんが、**強いストレスがあれば誰でもなりうる病気**と考えましょう。うつ状態を自分で気づくポイントとして「**不眠**」があります。考えが堂々巡りし、マイナスの方向にばかり考えてしまい、睡眠が十分とれなくなっているときは「もしかしてうつではないかな?」と、思える発想も必要です。

また、同僚の方が元気がない、様子がこれまでと違うと気づいたときは、**声をかけてあげる**ことも重要です。本人はなかなか自分では気づけない、言いだせないでいることがほとんどです。周りから「元気ないけど、眠れてる?」などさりげなく声をかけてあげましょう。人は決して一人ではないことを強調したいと思います。

【うつのサイン】

元気がない、口数が少ない、よくため息をつく、問いかけにも反応が鈍い、冗談を言っても笑わない、気弱なことを言う、ちゃんと食べていない様子、人を避け孤立がち、ドタキャン・すっぽかし、問題を放置している





お知らせ



第97回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日時: 2月22日(火)19:00~

テーマ: 脳卒中 よい治療を受けるには

講師: 琉球大学医学部附属病院 第三内科 助教 伊佐勝憲 先生

どなたでもお聞きになれます。

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！