～長寿復興をめざして～
重要なのは生活習慣病対策

産業医　田名（だな）　毅（たけし）
（首里城下町クリニック）

産業医だよりでは、毎月当院で行われた地域向け医療講演会の内容をご紹介しています 6 月は琉球大学循環器腎臓神経学講座（第三内科）教授 大屋祐輔先生をお招きし、「～長寿復興をめざして～　重要なのは生活習慣病対策」というタイトルでご講演いただきました。その講演の要旨をご紹介します。

沖縄の平均寿命が女性 3 位、男性 30 位になった現象を「330 ショック」という呼び方をしています。
長寿に結び付く遺伝子に関しては、いろいろ研究されてきましたが、「FOXO3A 遺伝子」が最近は注目されています。この遺伝子を活性化すると言われているのが、赤ワインに含まれているレスベラトロールというものです。赤ワイン以外にはピーナツのうす皮、たまねぎのうす皮にも含まれています。また、この遺伝子を活性化するにはカロリー制限が良く、ネズミをはじめとした多くの動物実験で、高カロリー摂取で肥満になった群はそうでない群と比較し、明らかに老化が進むということが分かってきています。

※皆さんの周りにいる方で、太ったことで急に老けこんだ方はいませんか？　逆にやせると若返ってみえますね。これはただの印象ではなく科学的な裏付けがあるようです。

（１）沖縄県の健康調査に関する最近の結果についての総括

① 疾患の観点から

・男性は 45～65 歳の年齢で全国と比較して死亡率が高くなっています。しかし、不思議なことにそれ以下の世代では全国との差はなくなっています。沖縄がよくなっているのか、全国が悪くなっているのか、今後も動向をみながら注視が必要です。すでに宮崎県の男性の肥満率が沖縄に迫ってきているというデータがでています。
・疾病別の解析では、心筋梗塞で亡くなる人は男性は増加、女性は全国に追いついてきています。沖縄はもともと塩分摂取が少ない県でしたので脳卒中は全国より少なかったのですが、減ることはなく横ばいの状態です。
・自殺が意外と多いことは皆さんもご存じのとおりです。
・肝臓疾患で亡くなる人が多いのは日本一です。主な原因としてはアルコール関連の肝臓病の多さと考えられています。

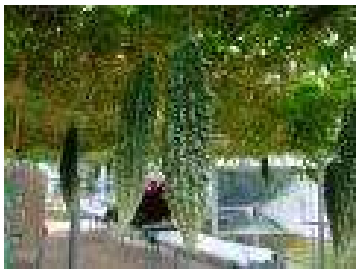
② 肥満の観点から

・何故沖縄に肥満が多いのかについては、やはり脂（油）の取り過ぎがあるようです。那覇市のデータですが、食用油の消費量は全国の 1.5 倍とのことです。

・ファーストフードに関しては、日本にマクドナルドが進出してくる8年前にはA&Wが沖縄にはすでに入っていましたので、早く西洋化したと言われるゆえんです。また、ケンタッキーフライドチキンの店舗数（人口当たり）も沖縄は全国一で、売り上げも全国一とのことですので、県民にいかに高脂肪食が浸透しているかという事実を認識する必要があります。

※沖縄のある病院の先生が、このような状況の県民に高脂肪食をすすめる活動をしています。
医療情報は県民ひとりひとりが慎重に選択して生活に反映させる必要があります。注意しましょう。

③食事の観点から



・沖縄は全国と比較すると塩分の摂取量が少ないとされてきました（全国平均11ｇ/日、沖縄９g/日）。
しかし、最近の大屋先生の尿中塩分排出調査によると、若い人は全国並かそれ以上に塩分を多く摂取していることが分かりました。居酒屋などの外食産業の利用増加が、肥満を生み、塩分摂取量も引き上げていると考えられます。若い人は減塩を意識しましょう。

・大屋先生、琉大医学部医学科保健医学講座の等々力先生、お二人が中心になって取り組んでいる「チャンプルスタディー」というものがあります。これは沖縄の緑黄色野菜を積極的にとって、血圧、体重などの指標が改善するか調査するもので、これまで在沖米軍方々、東京・沖縄在住の沖縄県人などを対象に介入研究されています。その結果、平均で血圧は3㎜Hg低下（脳卒中の死亡が年間9%減少する効果がある数字）があったようです。沖縄野菜に　①興味をもって　②プラス思考で　③美味しい　などのイメージアップをはかりながら推進することが重要とのことでした。

・適量のアルコールは血圧を下げて脳梗塞を減らすことがわかっていますが、過度の摂取は出血性脳梗塞を起こす危険性を高めることがわかっています。適量で末長くアルコールを楽しみたいものです。
沖縄のアルコール文化に関してはいい面もあります。模合などは横のつながりの促進となり、このような組織に参加する人ほどよく健康診断を受けているという調査結果もあるようです。
※ある程度の年齢からは酒宴の席では健康の話題が多くなるという話をよく耳にします（47才の私の周りでもそうです）。このような場で、健康情報を交換することはお互いの身体をチェックし合ういい機会なのかもしれません。

（２）これから沖縄の健康を取り戻すには

最後に先生が提言されていたのは、社会的は支えが少ない群と多い群では長生きできるかどうかに違いがあるとのことです。また、類は類をよぶというように、肥満の人の友達は肥満、配偶者・兄弟が肥満の人は肥満になりやすいということもわかっているようです。まずは身近にいる人といっしょに健康度改善に取り組むことが重要と考えます。
これから沖縄の健康を取り戻すには、「地域のきずな、地域力」を職域、学校、行政単位ですすめていくことが重要ではとのことでした。現役世代はもちろん、次世代の沖縄の将来を見据えた息の長い取り組みを開始して、長野のように長寿県復活を目指しましょう。
※沖縄が変われば、日本が変わると思って、県民あげて皆さんで頑張っていきましょう。

お知らせ

第124回　首里城下町クリニック『地域むけ医療講演会』

日　時：　平成 25 年7月 30 日(火)　19:00～

テーマ：　動脈硬化によって引き起こされるさまざまな病気と「血管内治療」

講　師：　県立南部医療センター　放射線科

部長　　我那覇　文清　　先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください　http://www.shuri-jc.jp

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、

あなたの 相談窓口 です！

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。

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

保健師・産業カウンセラー
又吉雅代

認定産業看護師
山城愛子

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（田名彩子）
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！