

これは問題！沖縄県の肝疾患死亡率



沖縄県の肝疾患による平成22年年齢調整死亡率（人口10万対）は、男性が17.9人で全国ワースト1位、女性5.8人で同じくワースト2位となっています。肝疾患は、がん、脳血管疾患、心疾患などに次ぐ主要死因のひとつであり、これへの対策は重要です。沖縄県は他県に比べて肝疾患死亡の状況に特徴があります。キーワードはやはり「アルコール」と「肥満」です。肝疾患の原因は様々ですが、沖縄ではアルコールが特に男性で多く、また非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）という疾患が注目されています。

都道府県ランキング

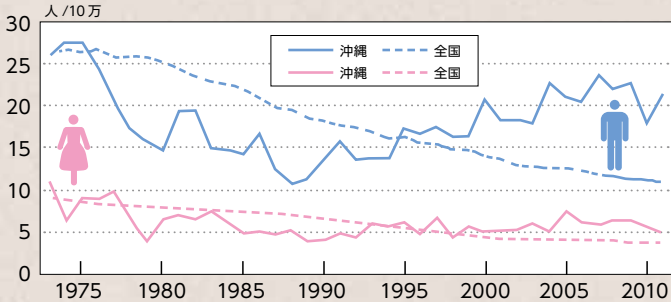
平成22年の全国の肝疾患年齢調整死亡率をみると、男性は奈良、大分、福井等で低く、沖縄、大阪、東京等で高くなっており、女性は山形、鳥取、福井等で低く、徳島、沖縄、山梨等で高くなっています。沖縄県の男性は、平成7年から22年までの人口動態統計で常に全国を上回っています。また、沖縄県は、全国に比べて青壮年層の死亡率が高いのが課題ですが、肝疾患についても、1995年頃から男女ともに全国を上回るようになっています。

平成22年 肝疾患の年齢調整死亡率（人口10万対）

男	順位	都道府県	率(人/10万)	女	順位	都道府県	率(人/10万)
ワースト1位	1	沖縄	17.9	ワースト2位	1	徳島	5.9
	2	大阪	15.7		2	沖縄	5.8
	3	東京	15.0		3	山梨	5.5
	4	徳島	14.8		4	埼玉	4.9
	...	...	...		...	...	...
	44	静岡	8.0		44	石川	2.5
	45	福井	7.8		45	福井	2.4
	46	大分	7.8		46	鳥取	2.2
	47	奈良	7.2		47	山形	1.9

青壮年層の慢性肝疾患・肝硬変

●年齢調整死亡率の年次推移（沖縄、全国：1973年-2011年）



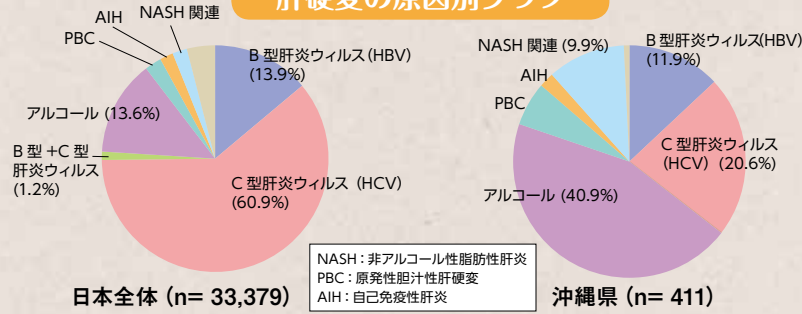
沖縄県の特徴

本県は、アルコール性肝疾患の死亡率（人口10万対）が全国と比較して高く、近年特に男性は全国の約2倍となっています。

また、死亡のデータではありませんが、2008年に発表された肝硬変の原因についての全国規模の調査があります。これによると、肝硬変になった原因は、全国がHCV、すなわちC型肝炎ウイルスの感染が原因であるのが60.9%で最も多く、ついでHBV（B型肝炎ウイルス）、アルコールの順になっています。それに比べて沖縄県では、アルコールによるものが最も多く、40.9%を占めています。HCVの感染者が全国に比べて沖縄では少ないので、HCVを原因とする肝硬変も少なくなっていると思われまが、それにしてもアルコールの割合は高いようです。また、生活習慣病関連肝疾患とも言われる非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）の割合も9.9%と、全国に比べて高い比率となっています。那覇市の特定健診の結果でも、肝機能の検査値が悪い人には、肥満の人の割合が高くなっていました。どうやら沖縄では、肝炎ウイルス対策のほか、アルコールの多量摂取や、肥満にも留意する必要があります。

でHBV（B型肝炎ウイルス）、アルコールの順になっています。それに比べて沖縄県では、アルコールによるものが最も多く、40.9%を占めています。HCVの感染者が全国に比べて沖縄では少ないので、HCVを原因とする肝硬変も少なくなっていると思われまが、それにしてもアルコールの割合は高いようです。また、生活習慣病関連肝疾患とも言われる非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）の割合も9.9%と、全国に比べて高い比率となっています。那覇市の特定健診の結果でも、肝機能の検査値が悪い人には、肥満の人の割合が高くなっていました。どうやら沖縄では、肝炎ウイルス対策のほか、アルコールの多量摂取や、肥満にも留意する必要があります。

肝硬変の原因別グラフ



琉球大学付属病院 前城達次先生、新垣伸吾先生提供

飲酒の実態

平成23年度県民健康・栄養調査によると、1日に平均純アルコール60gを超えて多量に飲酒する人の割合は男性が6.5%、女性が1.2%でした。イメージよりは少ないかもしれません。しかし、未成年者の習慣的な飲酒割合（月に1、2回程度以上）は、男性が3.6%、女性が2.0%です。「平成22年少年非行等の概況」によると、飲酒で補導された少年は、少年人口1000人あたり7.0人であり、全国ワースト1位となっています。

肝臓を大切に!

肝臓は心臓と同じくらい、生命に大きく関わっている臓器です。その主な働きは、①代謝・合成（吸収された食物からの栄養素を体で利用できるように作り直す）、②解毒（有害な物質を無毒化する）、③排泄（不要になったものを腸管に排泄する）、④免疫（腸管からの菌や毒素の進入を阻止し、免疫担当細胞を生産する）です。しかし、異常があっても症状が現れにくく、自覚症状が出る頃には病状が悪化していることが多いため“沈黙の臓器”と呼ばれています。仲間とのちょっと一杯は楽しい時間ですが、休肝日をつくるなど大事な肝臓のこともいたわってあげましょう。

お問い合わせ

健康増進課 ☎853-7961 (内線 6009)

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介



「かぼちゃのお焼き」

1品の調理時間:30分
(1人分 カロリー:96kcal、塩分:0.3g)

材料(10人分)

- かぼちゃ(皮むき).....1/3個(400g)
- 玉ねぎ.....1/4個(50g)
- しいたけ.....2枚
- ツナ缶.....20g
- もち粉.....20g
- 片栗粉.....20g
- だしの素.....小さじ1
- 油.....大さじ1



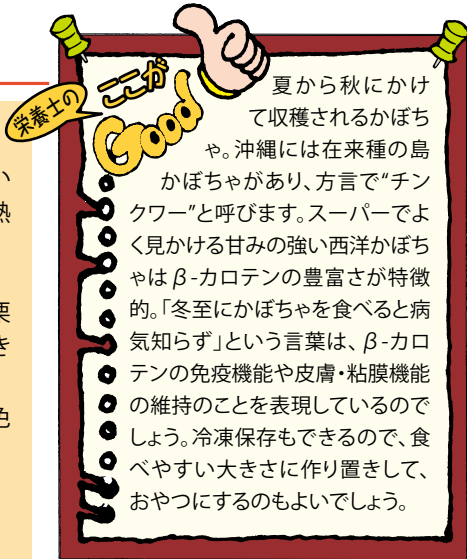
ワンポイント

島かぼちゃを利用する際は水っぽいので、電子レンジ加熱後に出てくる水分を取り除く。

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り、皮を剥いて、電子レンジで約7分加熱する。加熱後は人肌程度に冷ます。
- ②玉ねぎとしいたけはみじん切りにする。
- ③ ①と②にツナ、だしの素、もち粉、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、適当な大きさに丸める。
- ④フライパンに油を敷き、中火で焼き色がつくまで焼く。

※具はお好みでアレンジ（ヨモギ、ネギ、ニラ、きくらげ など）。



夏から秋にかけて収穫されるかぼちゃ。沖縄には在来種のかぼちゃがあり、方言で“チンクワー”と呼びます。スーパーでよく見かける甘みの強い西洋かぼちゃはβ-カロテンの豊富さが特徴的。「冬至にかぼちゃを食べると病気が知らず」という言葉は、β-カロテンの免疫機能や皮膚・粘膜機能の維持のことを表現しているのでしょう。冷凍保存もできるので、食べやすい大きさに作り置きして、おやつにするのもよいでしょう。

健康づくり協力店『田舎料理 山の幸海の幸』

住所:那覇市字仲井真353-3 電話:834-0002

営業時間:(昼)11:30~15:00 (夜)18:00~21:00 定休日:日・祝祭日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965