ヘルス・トリビューン
HEALTH TRIBUNE vol.6
～ 健康の護り手 ～

September.2012

～「健康沖縄の幻想」ふたたび～

Health is not built in a day

これまで5回にわたってお伝えしてきた沖縄の健康状況。それは「健康おきなわ」のイメージを一変させる驚きの現実でした。今回は、これまで取り上げたデータをあらためてご紹介して、健康をとりもどすための私たちの責任について、もう一度思い出していただきたいと思います。

全国最悪の生活習慣病で長寿県から短命県に

1)糖尿病の死亡率が全国最悪水準に

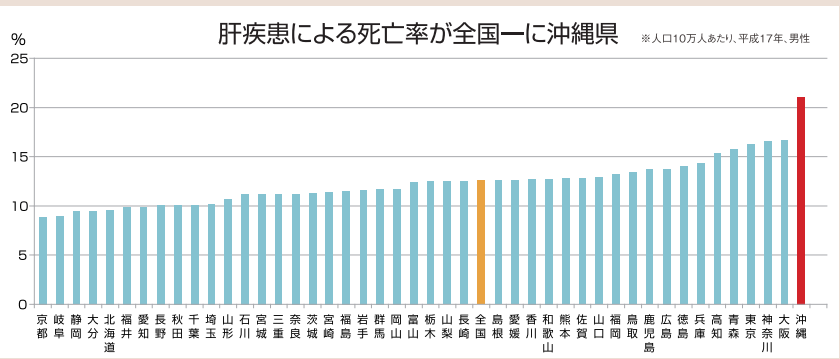
糖尿病は、悪化すると失明や両足切断にもつながる病気です。日本復帰当時は、沖縄県の糖尿病死亡率は全国で最も低かったものの、その後年々悪化していき、近年では全国最悪水準になっています。

年々悪化してきた糖尿病による死亡率
(糖尿病年齢調整死亡率(男性))

	1975年	1995年	2000年	2005年
1 位	高　知	徳　島	徳　島	沖　縄
2 位	石　川	栃　木	沖　縄	茨　城
3 位	奈　良	三　重	青　森	富　山
―				
8 位	北海道	沖　縄	岡　山	鳥　取
―				
45位	福　島	山　形	滋　賀	京　都
46位	岡　山	佐　賀	長　野	高　知
47位	沖　縄	島　根	島　根	秋　田

2)肝疾患による死亡率全国ワースト1

お酒や脂肪のとりすぎで肝臓がこわれてしまう「肝疾患」。沖縄県は、その死亡率が全国でダントツの1位です。



3)死よりも怖い病気「COPD」の死亡率も全国最悪

近年注目されている慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、たばこが主な原因となる病気です。激しいぜんそくのような呼吸困難をともなう苦しさから「死よりも恐ろしい病気」とも呼ばれます。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)による死亡率順位

	2000年		2005年		2010年	
	男	女	男	女	男	女
1 位	沖　縄	沖　縄	沖　縄	沖　縄	沖　縄	沖　縄
2 位	徳　島	徳　島	徳　島	徳　島	和歌山	大　阪
3 位	滋　賀	鳥　取	滋　賀	群　馬	佐　賀	山　口

4)65歳未満で亡くなる割合全国1位

沖縄県の働き盛り世代が亡くなる割合は全国最悪水準で、生活習慣病によるものが少なくありません。特に男性は、2位以下との差が大きく、状況が深刻だといえます。

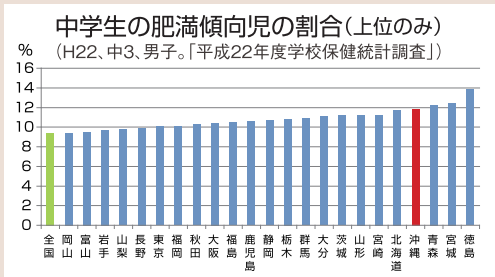
死亡者全体に占める65歳未満の割合

	男　性		女　性	
	H20	H22	H20	H22
1 位	沖　縄	沖　縄	埼　玉	沖　縄
2 位	埼　玉	埼　玉	沖　縄	埼　玉
3 位	千　葉	千　葉	神奈川	神奈川
―				
45位	山　形	福　井	山　梨	新　潟
46位	福　井	山　形	山　形	長　野
47位	長　野	長　野	島　根	島　根

大人の生活習慣が子どもにも…

1)大人の肥満全国第1位、子どもの肥満も増加傾向

沖縄県の男性は、学校を卒業してから運動量が減ったり、外食や飲酒の機会が増えたりすることで、急激に肥満になる人が増えるようです。近年は、子どもたちにも肥満の傾向が見え始めています。



2)子どもの生活習慣も危ない?
～虫歯、夜ふかし、朝食ぬき～

大人の生活習慣は子どもにも影響を与えるものです。夜型社会や外食依存などは沖縄県の特徴といわれますが、これらに子どもたちをつきあわせることは避けたいものです。

沖縄県の小学生(男子)の生活習慣関連指標の全国順位

虫歯の数	1 位
睡眠時間の短さ	4 位
朝食を食べない割合	2 位

女性の「やせすぎ」も生活習慣病リスク?

1)低体重児の出生傾向が全国最高水準

2500g未満で生まれる沖縄県の低体重児の割合は、男児が全国第1位で女児も第3位です(平成22年)。

赤ちゃんが低体重児となるにはいろいろな理由が考えられます。お母さんの喫煙や飲酒、糖尿病などの持病は「早産」の原因の一つとされます。さらに最近では、お母さんが「やせすぎ」ているために赤ちゃんも小さくなっているのではないかと指摘されています。

2)低体重児と生活習慣病との関係

「小さく産んで、大きく育てる」と昔はいわれたものです。ところが近年、低体重で産まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病や高血圧、心疾患といった病気になるリスクが通常より高いといわれるようになりました。

妊婦となるお母さんは、たばこはもちろんのこと、生活習慣病にも気をつけなければなりません。加えて、生活習慣病とは関係なさそうな「やせすぎ」も、実は赤ちゃんの将来の糖尿病などのリスクを高める可能性があります。

特に沖縄は若い年代での出産が多い県。体型に関心の高い時期ですが「やせすぎ」にならないように注意したいものです。

「健康沖縄」ではなくなった今、やるべきこと

あらためてみてきたように、私たち沖縄県民は全国でも有数の生活習慣病のリスクを抱えています。生活習慣病は重症になるまでまったく気づかないものばかり。だからこそ定期的な健診が重要です。早めに気づけば生活の見直しだけで治療の必要すらないこともしばしばです。

「自分の健康を健診で確認する」こと、そして「大人の生活習慣に子どもにつきあわせない」こと。これは「健康沖縄」と安心してはいられなくなった、わたしたち大人の責任だといえるでしょう。

○那覇市の国保なら20歳以上、社保なら40歳以上で原則として、無料で健康診断が受けられます。くわしくは加入する健康保険まで。

お問い合せ　健康推進課 ☎862-9016

航空自衛隊那覇基地

那覇基地開庁40周年記念エアーフェスタ

F－15等展示飛行及び各種航空機地上展示(入場自由)
ゲスト・エイサー等多数のイベント

日　時:10月21日(日)午前8時30分～午後3時(当日は基地を開放します。)

那覇基地は、ゆいレール赤嶺駅から徒歩5分(駐車場は、那覇軍港、無料シャトルバス有り)

お問い合わせ:航空自衛隊那覇基地渉外室　TEL.098-857-1191[内3291]

9月からポリオの予防接種が医療機関での接種に変わります! 対象者へは通知書が届きます。