

～岐路にたつ健康おきなわ～

Health is not built in a day

平成22年度の国勢調査の結果に基づく、都道府県別の平均寿命が発表されました。それまで全国第1位を堅持していた沖縄県の女性の平均寿命も、首位の座を明け渡すこととなりました。

平成24年度に、紙面を通じて一年間にわたってお伝えしてきた私たちの健康状態への警鐘。あらためて、職場で、地域で、そして家庭で、考えていかなければなりません。

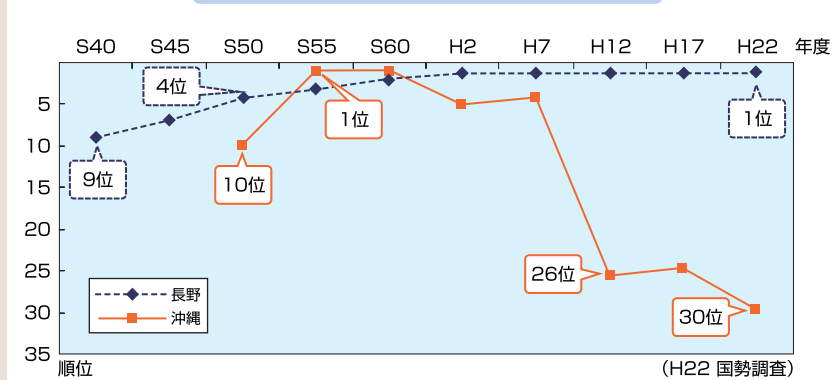
濃厚となった長寿県イメージの崩壊

沖縄県の女性は、復帰後も一貫して全国首位の平均寿命を誇ってきました。それが今回の結果で、とうとう3位に陥落することになりました。沖縄県男性の平均寿命が全国の26位に急落したいわゆる「26ショック」に匹敵するショッキングなニュースといえるでしょう。

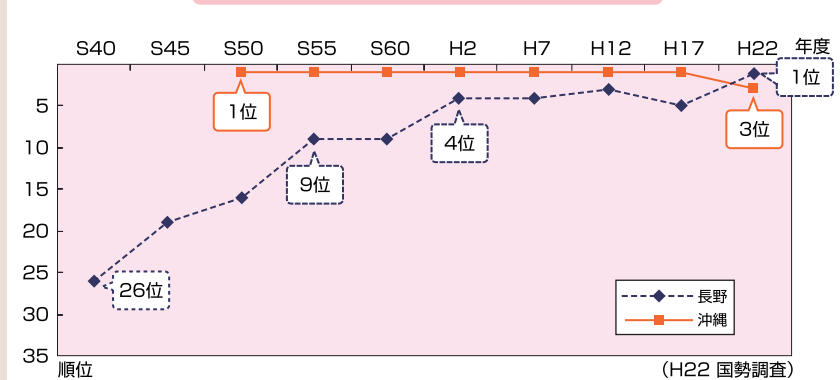
かわって女性の首位に立ったのは長野県です。平均寿命の順位では、かつて全国26位だった同県は、内陸部であるための塩蔵食品(漬け物や海産物の干物)のとりすぎによる健康リスクが指摘された県でもありました。それが昭和50年代から始まる県民ぐるみによる食生活の改善運動(減塩県民運動)によって、県民の健康状態の改善に成功したといえます。

食生活の見直しによって県民が健康長寿となった県。かたや、かつての長寿県が次第に長寿の都とはいえなくなった県。長野県と沖縄県が比較される理由は、その好対照ゆえのことでしょう。

沖縄県(男性)の平均寿命順位の推移



沖縄県(女性)の平均寿命順位の推移



平均寿命順位の低下の原因を考える

沖縄県の平均寿命が低下している理由はいくつか考えられます。ひとつは長寿であった高齢者が次第に亡くなって少なくなっていること、もうひとつは次の世代がそれを引き継ぎず、むしろ早くして亡くなる傾向にあることです。

今回の発表でもいわれている「平均寿命」とは「0歳の人々の平均余命」のことを指します。この平均余命を、20歳・40歳・65歳・75歳という年齢別にみてみたのが下の表です。

これを見ると、高齢の方はいまでも全国上位の平均余命を保っていることがわかります。しかしその一方で、若い世代ほど平均余命が短くなっていることもよくわかるでしょう。

この若い人たちの死亡原因として、沖縄県の特徴となっているのが生活習慣病です。30代から50代にかけてのいわゆる働き盛り世代男性の、糖尿病や肝疾患、心疾患などの生活習慣病による死亡率の順位は沖縄県が最悪水準とされます。また、たばこの吸いすぎによる肺の病気(COPD)による死亡率も2000年以来ワースト1位です。

○孫たちは8年も短命に…!

これらは食事や運動、喫煙といった生活習慣が原因となっていると考えられます。いわば、私たちの生活習慣が高齢者が送ってきたかつての生活と変わってきており、そのため長寿でいられなくなってきている、といえるでしょう。

年齢(H22)と平均余命(男)	到達寿命	全国順位
75歳の人…あと12.4年	87.4歳	1位
65歳の人…あと19.5年	84.5歳	2位
40歳の人…あと40.8年	80.8歳	27位
20歳の人…あと59.9年	79.9歳	27位
0歳の人…あと79.4年	79.4歳	30位

(都道府県別簡易生命表(H22)より)

子どもたちも生活習慣を受け継いでいく

生活習慣病のこわさは世代を超えて継承されるという点です。なぜなら、生活習慣は家庭が基本となり、そこには私たち親世代だけではなく子どもたちもいるからです。親世代が外食や脂肪が多いカロリー過多の食生活を送る場合、必然的に子どもたちもそれにつきあわされます。また、夜型文化に子どもをつきあわせて、食事や就寝が遅くなることはないでしょうか。家庭の事情があるとはいえ、子どもだけに食事をまかせてばかりだと、栄養バランスだけでなく情操面からも心配になります。

沖縄県の子どもの生活習慣関連指標の全国順位

12歳児虫歯の数(H19)	1位
睡眠時間の短さ(H18)	4位
朝食を食べない割合(小6、H20)	2位
中3男子肥満傾向時の割合(H22)	4位

沖縄県女性の平均寿命の順位が下がったことは、私たちに大きな衝撃となるでしょう。しかし、かつての「26ショック」

のように、その驚きを色あせさせてはいけません。これをきっかけに、自分の、そして子どもたちの食事、運動、生活のリズムを見直していくこと。それができるかどうか、いまその岐路に立っているのです。

お問い合わせ 健康増進課(那覇市保健所内) ☎853-7961

平成24年度生 全員第一志望合格!!

ゆい塾はこんな塾です。

- ① 経験10年以上のベテラン講師陣!
講師は全員内地の四年制大学を卒業し、内地の大手塾、予備校、学校での指導歴が最低10年以上あるベテランです。
- ② 学生・アルバイト講師はいません!
ゆい塾は全員が専任講師です。学生・アルバイト講師はいません。
- ③ 2コースで質の高い指導!
学習サポート(小1~4): 50分授業で生徒一人一人の課題克服をサポートします。1クラス5名まで(800円/50分)
クラス授業(小5~中3): 少人数の前倒し授業で学校の内容にも余裕を持って取り組むことができます。また受験対策を行い、志望校合格を実現します。

興南中学受験コース

入塾テスト(無料)をお受け下さい。無料で現在の弱点、今後の課題等をご報告させていただきます。

新規開講!!



将来、内地の有名大学及び琉大への進学を望まれる方は是非当塾への入塾をご検討下さい。



塾長 後藤 祐一

〒900-0012 那覇市泊2-9-12 宮国ビル1F 泊小そば

098-860-8414 ゆい塾