

～女性にも迫っていた健康リスク～

Health is not built in a day

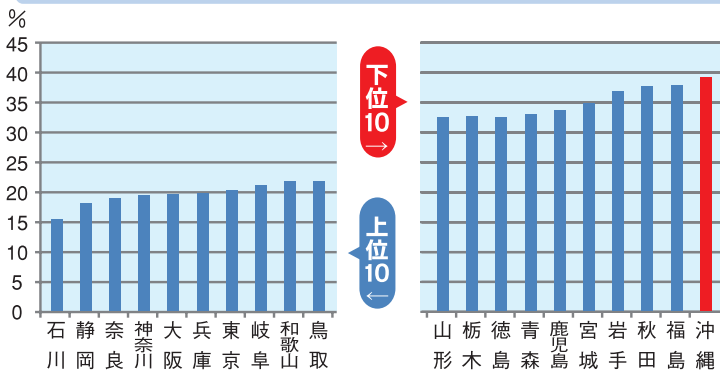
県民の健康について考える際に、これまで主に取り上げられてきたのは男性でした。それは、県民の健康リスクが、男性には特に顕著に現れているためでした。

しかし、その陰にかくれてしまって、女性の健康リスクについての関心が払われにくかったかもしれません。しかし、平均寿命の都道府県ランキングの悪化にも表れているように、沖縄県の女性にも、健康のリスクは忍び寄っているのです。

男性とならんで肥満が全国最悪水準

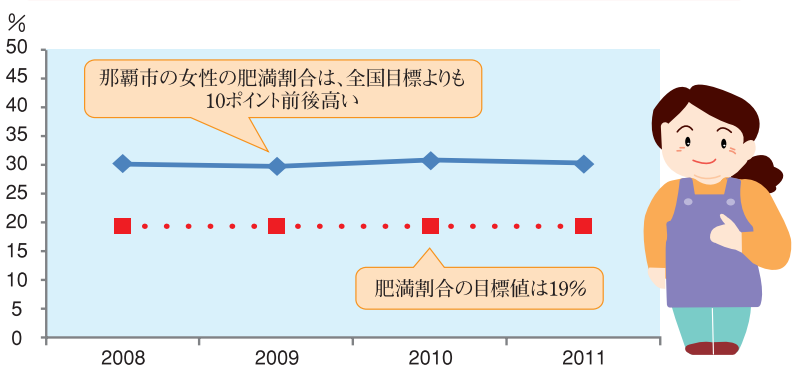
沖縄県の男性は全国的にも肥満の割合が高いことが明らかになっていますが、女性についても同様の状況といえます。2001年から2005年までの数値をもとにした分析によれば、40代～60代の女性で肥満割合が最も高いのは沖縄県となっています。

40～69歳女性の都道府県別の肥満割合 (2001～2005年)



国保加入者をもとにした女性の肥満割合の推移を見ても、那覇市の女性の肥満割合は、全国の目標値より10ポイント前後高くなっており、男性だけでなく女性も肥満の度合いが高いことが推測されます。

全国目標と比較した那覇市女性の肥満割合 (40～60代、国保)



女性にみる生活習慣病リスク

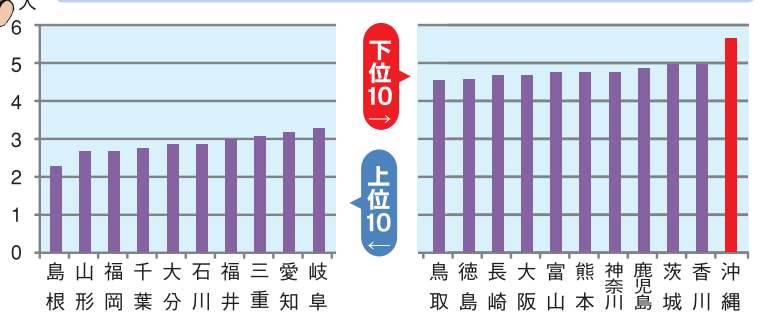
肥満の原因は、カロリーや脂肪の多い食生活や運動不足などであることが多いものです。そしてこのような生活習慣は、高血糖や高血圧といった症状の原因にもなり、その結果、糖尿病や肝疾患といった生活習慣病につながっていくために注意が必要です。

生活習慣病の一つで、アルコールや脂肪のとりすぎなどが主な原因である肝疾患による死亡率をみてみましょう。

平成17年の数値によれば、肝疾患による死亡率が全国で最も高いのは男女ともに沖縄県となっています。



肝疾患による死亡率順位 (女性、H17、年齢調整 (対10万人))



肥満割合の高さと相まって、飲酒や脂肪のとりすぎで肝臓を悪くする女性の姿がイメージされる数字ではないでしょうか。ちなみに糖尿病による死亡率も全国第1位、心筋梗塞による死亡率は全国第3位となっています(平成17年)。

近年の沖縄県の平均寿命ランキングの低下は、長寿を維持する高齢者が亡くなることとあわせて、若い年代の平均余命が、これまでの高齢者に比べて短い傾向にあることが原因といえます。

この傾向は沖縄県の男性には特に顕著ですが、女性にもその予兆はみられ始めています。その一つが、死亡者全体に占める比較的若い年齢(65歳未満)の割合の多さです。若くして亡くなる方の割合が高ければ、若い年代の平均余命は短くなります。その結果、高齢者ががんばって長寿を維持したとしても、全体としての平均寿命は長期的には短くなるでしょう。

65歳未満死亡の割合 (女性、H22)

順位	都道府県	割合 (%)
第1位	沖縄県	13.3
第2位	埼玉県	13.2
第3位	神奈川県	12.3
～	～	～
第45位	新潟県	7.4
第46位	長野県	7.1
第47位	島根県	6.5

その他にも気をつけたい沖縄の女性の健康リスク

全国一の外食店数、車社会、カロリー・脂肪の多い食事・・・男性と同じ環境の中で生活しているわけですから、女性にも生活習慣病のリスクが等しくあることは考えてみれば当然です。加えて、女性には特有の健康リスクもあるといえます。

一つは全国よりもかかっている女性が多い傾向にある子宮がんです。子宮がんの主な原因は性交渉によるウイルスの感染です。したがって、もっとも性交渉頻度の高い20代30代からの子宮がん検診の受診が重要です。

もう一つは全国最多水準とされる低体重児の出生率です。2500グラム以下で生まれる低体重児が生まれる原因はまだ研究途中ですが、原因の一つにお母さんの「やせすぎ」もあるといわれています。沖縄県では比較的若くから妊婦となることも多いといえますが、体型に関心がある年代であるだけに「やせすぎ」の妊婦さんが多くても不思議ではありません。肥満だけでなく、やせすぎにも注意が必要なのです。

女性は、女性ホルモンによって体の調子がまもられていますが、更年期以降はその庇護が弱くなり、生活習慣病などが急に出てくるといわれます。とかく男性だけが注目されがちな健康問題ですが、女性も気をつけなければなりません。

お問い合わせ 健康増進課(那覇市保健所内) ☎853-7961



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

「生もずくの島豆腐バーグ」

調理時間：30分
(1人分 カロリー：186kcal、塩分：1.6g)

材料 (2人分)

- 生もずく..... 80g
- 人参..... 20g
- 玉ねぎ..... 20g
- しいたけ..... 2枚
- にんにく..... 1片
- 島豆腐..... 約1/2丁(120g)
- 大葉(千切り)..... 1枚
- A { しょうが汁..... 小さじ1
- 塩・こしょう..... 少々
- 片栗粉..... 大さじ1
- ごま油..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1
- B { みりん..... 大さじ1
- 酒..... 大さじ1・1/2
- 片栗粉..... 小さじ2



7ポイント: 生もずくのネバネバが程よいつなぎになりますが、片栗粉で好みの固さに調整して下さい。

作り方

- ① もずく、人参、玉ねぎ、しいたけ、にんにくは全てみじん切りする。豆腐はよく水切りする。
- ② ①とAをよく練り混ぜる
- ③ ②を小判型にまとめ、ごま油で両面をこんがり焼く。
- ④ Bを煮詰めてタレを作り、③の上からかけ、大葉を散らす。

健康づくり協力店 『癒がふ家』 住所：那覇市銘苅3-4-1 電話：988-9716
営業時間：10：30～20：00 (カフェ/10：30～18：00)
定休日：月曜日

今回のレシピは、合挽肉ではなく島豆腐をタネとすることにより、脂質の摂取を抑えています。また、具材に野菜を加えることで、豆腐だけでは摂取できないビタミンAやビタミンCを補うことができます。さらに今回は沖縄の特産物である「もずく」を使用しており、もずくに含まれる食物繊維は「フコイダン」と呼ばれ、ヌルヌルとした形状をしています。コレステロールや胃潰瘍・胃がんの原因とされるヒロリ菌などを吸着し、腸へ押し出す働きがあります。

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965