

三沢市立三沢病院



院内公開講座

「気になる病気の話っ」

～市立病院に来てけじゃ～

「青森県で今行われている

短命県返上活動について」

2017. 6. 15

講師：弘前大学大学院医学研究科

社会医学講座特任教授 中路 重之 氏

昭和40年から平均寿命都道府県ランキングで、青森県は常にほぼ最下位です。今、日本一の長寿県は長野で、最初に平均寿命ランキングが発表された昭和40年は男性が9位、女性が26位だったんですけども、段々上がってきて首位の座を射止めました。これには何らかの理由があるはずですが、例えば、長野県民は健康づくりに一生懸命です。また“教育県”が県民の体に染みついています。沖縄県民は、歩くのは嫌いで、アメリカの食文化の影響が大きく、ファストフードの店の数は日本で一番多いんだそうです。だから肥満者が多い。さらには、多量飲酒者が多い。

さて、青森県はどうしてランキングを上げることができないのか。結論から言います。全て負けているということです。長野と青森では平均寿命が2歳半違います。この差は、最後の差ではありません。年代別の死亡率を

みますと、各年代とも青森の死亡率が高く、特に40～60歳代になりますと、大体1倍半以上です。だから2歳半は人生最後の差ではないんです。一言で言えば、中年、働き盛りの年代が沢山死んでいるということなんです。「先生の言っているのは平均寿命であって、健康寿命じゃないでしょう。健康寿命を延ばすのが大切じゃないですか」とも言われます。そのとおりです。でも、皆さん、40歳代、50歳代で亡くなっている人、健康寿命うんぬんの問題ではないんですよ。健康に係る指標の全国ランキングをみます。一番良い都道府県が1位、最下位が47位とします。「喫煙率」、「多量飲酒者率」、「食塩摂取量」、「野菜摂取量」、「肥満者の率」、「スポーツする人の割合」は、ことごとく青森県は40番台です。「がん検診以外の健診受診率」も良くないです。一言でいうと全部悪い。長野は食塩摂取量だけが良くない。長野は海から遠くて塩漬けの文化が浸透しているからです。だから、脳卒中の死亡率だけは今でも高い。雪、経済力のなさ、医師不足は確かに短命に少しは影響していると思います。しかしその影響は思ったほど大きくはありません。長野県はその話題を出さずに健康づくりに力を注いできました。そして今の長寿があるのです。要するに平均寿命は総合点（力）です。

そこで平均寿命対策です。まず、死亡率の高い40～60歳代の人をレスキューする。一つ目の対策です。しかし、40～60歳代の人だけ元気にするということはできません。40～60歳代が元気だということは、それよりお年寄りも皆元気だということです。それより若い人も元気。そういう世の中であってはじめて40～60歳代が元気になると思います。

実際、長野では、65歳の高齢者の就業率は日本一です。農業従事者が多いんです。最初は、長野のお年寄りは元気だから仕事をしているのかと思ったんですが、最近は仕事をしているから長生きできるのかとも考えています。人を活かすのは社会における存在感ですね。

対策は、具体的には、生活習慣病対策（がん、脳卒中、心臓病）です。我々は、もう7、8割方、これで命を取られるからです。名前の通り生活習慣が関係してきます。健診も関係してきます。病院にちゃんと行くということ、通院することも関係してきます。実は青森県、今述べた項目で全て全国に負けています。特に長野には大きく負けています。例えば生活習慣。喫煙ですね。大酒飲みですね。野菜の摂取量、塩の摂取量、運動、肥満、全部負けています。健診の受診率も負けています。もっとびっくりしたのが、病院に行った時に、がんがもう既に進んでいるんですよ。これでは平均寿命ランキングが最下位になります。もう1つ、病気が進んだ例が多い。ちゃんと通院していないということです。糖尿病がいい例です。だから、健康づくりだけで短命県は改善できない。病院にもちゃんと行ってもらわなくちゃいけないし、健診も受けてもらわなくちゃいけない。何故実現度が長野県に及ばないのか？簡単に言い切ってしまうと、根本が負けているから出る葉っぱは全部負けているということです。だから、県民一人ひとりの問題です。私は、だからこそちゃんとした健康に対する考え方、知識とかを持つべきだと思います。そうでない限り、意識は高くないということです。

それから、もう1つ大切なことがあるんです。皆さん、この40～60歳代の方、どういう病気で亡くなっていると思いますか。生活習慣病です、7～8割は。がん、脳卒中、心筋梗塞です。たばこを吸ってすぐに肺がんにかかることはないですよ。30年くらいはかかる。ということは、もう10歳代あたりから勝負が始まっているんです。だから、40歳代、50歳代の人をどうやって救うかという、一つは水際作戦です。健診や病院受診です。もう一つは根本作戦です。若いうちから一人ひとりの力を付けていただくということです。やはり職場と学校がキーワードになってくると思っています。最後に忘れてはならないのは、地域、職域、学校ともにト

トップがリーダーシップを発揮することです。そうしないと全体の動きにはなりません。ですから、今主な自治体や職場でトップによる健康宣言をしてもらっています。

短命県返上の基本的な考え方です。短命は社会の弱さを表します。短命県返上は、生活習慣、健診、病院受診の総合力。だから、県民・労働者一人ひとりの問題に行き着く。だから健康教養を身に付けてもらう。そのためにいろんな取り組みをやる。例えば、健診結果を説明する時間を設けてもらうとか。運動をどこかでやるとか。そういったことをまず首長・社長などのトップが姿勢を示していただきたい。健康宣言です。健康づくり、個人ではできません。全体が取り組まないと。 過日、学校の先生からお礼を言われました。「今、学校で、職員室で健康の話がやっと出せるようになりました」って。でも、今学校で、それが言える雰囲気になってきた。そして、みんなを引っ張る健康リーダーが必要です。企業でも自治体でもトップが健康リーダーに熱い視線を送ってほしい。その役割はトップです。人間を動かすのは存在感です。目立ちたいです、誰でも周囲に「偉い、有難う」と言われたいです。トップが手を挙げないと、やっぱりそういう世の中はこないし、広がらない。

そのために、平成27年に青森県のご協力のもと、医師会に『健やか力推進センター』を立ち上げました。主に健康リーダー育成を行う組織です。今盛んに活動しています。

基本は、“近道はない”です。人から人に伝えていく。一番端的な話が、喫煙、何でたばこを止めないんだろうって、ある会議で話題になったんです。そうしたら、「広報に書いてもらえばいいって、たばこの記事を」。たばこ呑みは、絶対そこは読みません。そこに難しさがあるんです。だからこそ、やっぱり子どもの時からちゃんと教え込むとか、あるいは、職場で勉強してもらおうとか、そういった取り組みが必要です。大学もそうですし、医師会もそうですし、いろんなところが健康づくりに頑張る。勿論、知事も頑張っておられます。平均寿命ランキングが発表されるたびに、短命県、短命県って、冗談じゃないです。こんなに良い県が何で長野県に負けるんだという気持ちを私は強く持っています。