

Dr. 中路の健やか通信 (其の6)

健やか協力隊長 中路 重之

第6回 短命県青森の背景：社会の総合力

短命の原因は社会の総合力と前回は結論しました。今回はその詳細についてお話しします。ずばりお聞きします。どうして青森県は日本一の短命県なのでしょう？ 私はこれまでこの質問を何回も受けてきましたし、投げかけてきました。

様々な答えがありますが、具体的には以下のようです。①塩分摂取過多、②高い喫煙率、③運動不足、④雪、⑤低い県民所得、⑥医師不足、⑦高血圧・糖尿病の人が多、など。

その答えのほとんどが間違いではありません。しかし、どの答えも全体を言い表してはいません。

答えは総合力です。長野が明らかに悪いのは塩だけにあります。青森が悪いのは、塩プラス多量飲酒、それから、肥満、運動不足、喫煙。そのほかにもあります。健康診断の受診率は全国的にみると高くありません。がんの患者が医師からがんと診断されたときにすでに進行した例が多い。また、糖尿病の進んだ例が多く、ちゃんと通院していないことがうかがわれます。以上のことはすべて数字が示しています（表参照）。

総合力を分かりやすく説明します。我々が中学生のときに、国語、英語、数学、理科、社会と受けて総合点で順位が発表されていましたが、長野の場合は、英語は苦手だけでもほかは100点をとっているから一番になれる、ということです。この総合力を反映したのが平均寿命であると私は思っています。だから、問題の根は深いし広い。解決は簡単ではないのです。

短命県返上のためにはやるべきことは簡単に説明できます。たとえば、喫煙率を下げ、運動をして、多量飲酒を慎めばいいのです。

しかし、それを実行することは簡単ではありません。いや、超のつく難問です。どうしてでしょうか？

冰山を思い浮かべてください。海面に突き出た氷山は全体の1割で、大部分は海中に存在します。それと同じで、喫煙などの生活習慣、健診・病院受診は海上の1割を見ているだけなのです。その基盤（海中）には、より多くの巨大な理由が隠されています。つまり、そこには、文化、教育、経済、気候などの社会の大問題が横たわっていて、その部分に手を突っ込まないと海上の一割すら解決できないのです。

青森・長野・沖縄県の健康関連指標の比較

	青森県		長野県		沖縄県	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
喫煙率(平成25年)	47	46	8	18	9	23
多量飲酒者率(平成13年)	47	40	5	15	46	42
食塩摂取量(平成18~22年)	46	43	42	40	1	1
野菜摂取量(平成18~22年)	31	29	1	1	45	44
肥満者率(平成16年)	44	46	11	9	47	47
胃がん検診受診率(平成25年)	27	17	7	12	28	13
健診受診率(平成25年)	37	32	5	5	42	25
歩数(平成18~22年)	46	41	19	11	18	36
スポーツする人の割合(平成23年)	47	47	14	8	13	25
保健師数(人口当たり)(平成24年)	25		1		20	
医師数(人口当たり)(平成24年)	42		31		22	
県民所得(1人当たり)(平成23年)	41		22		47	