

Dr. 中路の健やか通信 (其の67)

健やか協力隊長 中路 重之



第67回 平均寿命サミット

◆第三回は来年秋長野県で

平成25年10月に第一回平均寿命サミットが青森市で開催されました(写真1参照)。最長寿の長野県、最近ランキングが急激に降下している沖縄県、そして最下位脱出がなかなかできない青森県の3県の関係者が一堂に会したのです。約600名の方が集まり会場は熱気で溢れました。

筆者も長年寿命対策に携わってきました。

しかし、その都度、越えられない大きな壁を感じていました。その壁をどうして打破すればいいのか・・・。その答えは他都道府県の皆さんと話すことで得られるのではないかと期待していました。

サミットでは、7人のシンポジストが各県の状況や取り組みを発表して、平均寿命に関するものは何なのか、また平均寿命を延ばす(県民の健康度向上)ためにはどうすればいいのかにつき発表しました。

写真1 第一回平均寿命サミットの様子



シンポジウムをまとめると、平均寿命に関係するのは生活習慣（喫煙、肥満、飲酒など）などであり、その総合的な数値の良い県がランキング上位にあり、悪い県が下位にある、ということでした。

しかし、問題はその先です。つまり、その生活習慣を良くしている県と出来ていない県の差が、一体どこにあるのかということです。参加者の皆さんの関心もそこに集まったと思います。

長野県の健康長寿課の小林良清課長の表をみてたまげました。それは食生活改善推進員の全県大会の写真でした。真っ赤な T シャツに身を固めた約 1400 名の（ほとんど）女性がいかに楽しそうに手を上げています（写真 2 参照）。保健指導員の全県大会でも同じです。そういえば過日、NHK 青森の短命県返上の番組で先日行われた長野県の保健指導員の全県の研究大会の様子が流されていましたが、入場の時の人の流れはさながら東京駅のラッシュアワーのようでした。「この差だな」正直そう思いました。

長野県の県民を巻き込んだ地域活動は

“すごい”の一言に尽きます。しかし、青森県にも、全国的に見ても熱心に活躍している保健協力員や食生活改善推進員がいます。その方たちがもっともっと働ける環境作りが必要です。

一方、沖縄県には保健協力員や食生活改善推進員のような方は少ないようです。沖縄県は今、県が号令をかけて長寿奪還作戦を立てていますが、仲間（保健協力員や食生活改善推進員など）不足で苦戦しています。

写真 2
長野県の食生活海前推進員の全県大会



長野県には、生活習慣以外でも、全国のトップレベルの良い指標がたくさんあります。健診受診率、乳児死亡率、高齢者の就業率・在宅死亡割合・医療費、公民館活動、保健師さんの数、野菜摂取量、歩行数などです。肥満者や喫煙者が少ないことも知られています。

長野県の長寿の要因の一つに“男性の頑張り”があるようです。同じ県でも、男女を別々に見ると、かなり特徴があります。長野県は男性が一足先に平均寿命トップの座につき、その後女性をトップに引っ張り上げた感があります。沖縄県は逆です。男性が先にトップの座を明け渡し、女性が引きずられる形でついにトップの座を明け渡しました。青森県の男性の平均寿命は断トツの最下位ですから、男性の頑張りが必要です。



以前、長野県の保健補導員のご主人はとても奥さんに協力的と聞き、さぞかし、長野の保健補導員は働きやすいだらうと思ったことがありました。サミット会場におられた佐久総合病院（長野県）の夏川周介名誉院長が長野県の男性を次のように表現しておられました。「がんこで理屈っぽい」と。これは逆に言えば「理屈を納得すれば協力する」ということだと思います。



平均寿命のランキングを上げてただ競争を煽るだけでは無意味です。ランキングの動きや各都道府県の差を吟味していくことで、平均寿命を延ばす、つまり健康度を上げるためには何が必要かを考えるべきです。そう考えると、平均寿命サミットには大きな意味があります。

第二回サミットから約10年間、本サミットの開催は途絶えておりましたが、令和7年の秋に長野県立大学の今村晴彦先生のご尽力で開催される予定です。この10年で平均寿命を取り巻く環境も大きく変わりました。それを見据えて今後の展開を話し合いたいと思います。参加ご希望の方はふるってご参加ください。