

沖縄の米軍基地移設問題が連日
ニュースで取り上げられていますが、
「沖縄」から他に何を思い浮かべます
か。「透き通るような海」「泡盛」
「ハイビスカス」等々。ゴーヤなどの
伝統的な食文化に支えられた「長寿の
県」といったイメージをもたれる方も
いるかと思いますが、本当にそうなの
でしょうか。

女性は全国の県別平均寿命の今な
おトップにいます。一方男性は198
5年まではトップの座を占めていまし
たが、1995年には長野県にその座
を譲り四位になると、2000年には
二十六位まで落ちてしまったのです。
平均寿命も全国平均以下です。年齢別
平均寿命をみると、六十五歳以上の高
齢者は一位なのですが、四十歳では九
位、二十歳ではベスト十にも入ってお

りません。すなわち中年以下の男性は短命化の傾向にあるのです。いわゆる「沖縄の危機」です。

高齢者が伝統的な沖縄の食文化を維持していた一方で、終戦後いち早くアメリカの高脂肪の食文化が流入、瞬く間に広がりました。例えばファーストフードは、他の地域より二十年以上前の1950年に沖縄に上陸しました。こうした環境で育った子供たちが中高年に差しかかった時、約半数が肥満、メタボリック症候群となり、さらに心筋梗塞、脳梗塞を併発しやすい糖尿病、高脂血症といった生活習慣病が増加しました。「沖縄の危機」の原因と考えられています。

ここで大切なのは、沖縄で起きていることが特別なことではなく、日本全土で起こりえることなのです。日本人

の平均脂肪摂取量は、年々増加しています。近所のスーパーへ行くにも自動車を使い、昔は手作業で行っていた家事、洗濯、掃除も今は全自動の機械がしてくれまます。その結果肥満、糖尿病の患者が激増し、今や四十歳以上の三人に一人が糖尿病とその予備軍です。

「沖縄の危機」が「日本の危機」とならないようにするためには、まず食生活を見直すことが重要です。長寿を誇った以前の沖縄の伝統食は、緑黄色野菜・海藻が多い、植物性、動物性タンパク質をバランスよく摂取、動物性脂肪が少ない、食塩摂取量が少ない、といった特徴があります。

それでは、ただ長生きするだけでみんな幸せになれるのでしょうか。会津に「ころり三観音めぐり」と呼ばれる寺院への巡拝が、脈々と受け継がれ

ています。ここをお参りすると長寿に恵まれ、長患いすることなく、最期は「ころり」と極楽往生できると言われており、遠方からも多くの人を訪れていきます。いつまでも元気で長生きする事、健康寿命を延ばす事が古来からのみんなの共通の願いです。

ところで長野県の男性はどうかやって長寿第一位の座を獲得したのでしよう。長野県は独自の保健補導員制度を導入し、地域の隅々までボランティアを派遣、県をあげて食生活の改善に努めたそうです。また高齢者就業率は全国トップで多くの人たちが農業に従事しています。長寿の秘訣は食事に気をつけて、体を動かす、そして最後はやはり「神頼み」みたいですね。

（いわき市内郷、たねだ内科クリニックス院長）