

# 健康エッセー **ドクターの** ゆんたく ひんたく

<176>

福治 康秀

(国立病院機構琉球病院)

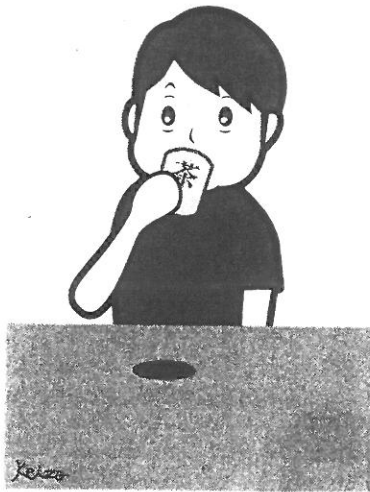


沖縄県は長寿で有名ですが、最近はお酒の飲み過ぎで、長寿が脅かされています。「酒は百薬の長」と言

## アルコールと健康

生活習慣病の死亡が増えています。特に、肝疾患による死亡は全国ワーストで、アルコールによる肝疾患の死亡率は全国平均の約2倍です。

では、いったい飲酒量をどれだけ減らせば健康を保てるのでしょうか？ 厚労省は「二日ビール500m



## 週2回「休肝日」を

いますが、度が過ぎると健康に悪影響を及ぼします。2000年、男性は長寿第1位から26位まで順位を落としてしまいました。糖尿病、肥満が全国一多く、

1 (泡盛だと0.5合)まで。週に2日は休肝日を「O (世界保健機構) が開発した「AUDIT」という簡易飲酒問題テストです。(興味のある方は当院HPから行うことができます。

http://www.hosp.go.jp/~ryukyu1/sinryo/alc-ol/e-audit.html)。

このテストで10点以上であれば、飲み過ぎが疑われます。一日平均泡盛1.5合程度飲酒する人は、多量飲酒者と言われ、何らかの健康被害が予測されます。

当院が昨年、今帰仁村の特定健診受診者に対して行った調査では、AUDITで10点以上の人(問題飲酒者)は、9点以下(正常)の人に比べ、肝障害4.9倍、尿酸血症2.9倍、メタボリックシンドローム2.4倍、高脂血症1.6倍、肥満1.3倍、高血圧1.2倍の倍率で病気にかかっています。

「HAPPYプログラム」という、お酒を無理せず楽に減らすための方法があります。今帰仁村では、特定健診受診者でAUDIT10点以上の希望者に、プログラムを受講していただいています。

今後、プログラムを県内各地で受講できるようにし、長寿日本の復活を願っています。

幸辰 幸辰 幸辰 幸辰

2012年(平成24年) 8月21日 火曜日