

検診率向上・肥満の解消・適正な飲酒

長寿1位へ鍵は三つ

沖縄県が26年後、平均寿命1位に返り咲くため官民一体の健康づくりプロジェクトが22日、始動した。重点目標は検診率向上・肥満解消・適正飲酒。講演などで医師らはデータを交え深刻な現状を説明した。精密検査の未受診者が多いことや野菜摂取の少なさ、アルコール性肝疾患の死亡率全国ワースト、女性の自殺率の増加…。参加者からは「夫の喫煙をやめさせたい」「過剰な飲酒の弊害がこれほどあるとは」と、生活改善の必要性を再認識する声が上がった。(1面参照)



県イベント講演や討議

改善の必要刻む



パネルディスカッションで、食を通じた健康づくりをアドバイスする伊是名カエさん(右)ら。22日午後、那覇市・県立武道館アリーナ棟

いちまでいん ちゃーがんじゅー県民宣言

私たちはここに宣言します。

合言葉は「いちまでいん ちゃーがんじゅー」

- 一、「ゆいまーる」の心で、健康づくりに関する地域のネットワークに参加します
- 一、官民一体となって、働き盛りの健康づくり活動に積極的に取り組みます
- 一、便利な生活を追求するばかりでなく、健康的な生活習慣を身につけます
- 一、家族や仲間、地域の人々とともに社会全体に健康づくりの機運をおこします

「平均寿命で沖縄県の女性はずっと落ちたが、伸び率は全国で下から3番目。もっと下がる可能性がある」と。県医師会理事の玉井修さんは基調講演で危機感を訴えた。自殺率の都道府県比較で沖縄県の女性が増加傾向で、男性に続き10位に入り、原因に習慣的な飲酒が浸透している可能性を指摘した。

琉球大学医学部付属病院がんセンター長の増田昌人さんは生涯でがんにかかる人は男性6割、女性45%で身近な病気だと指摘。喫煙者の配偶者の肺がん罹患率が1.8倍になるとも、喫煙者の寿命が8〜10年短いことも説明した。「一番大事なのは早期発見。検診で見つかったがんは、肺がんを除き9割以上が助かる」と述べ、検診受診を呼び掛けた。

管理栄養士の伊是名カエさんは伝統的な沖縄の家庭料理の価値を見直すことが必要と、「島野菜は生活習慣病を防ぐ栄養がある。一日一皿食べてほしい」と語った。琉球病院精神科医の中井美紀さんは過剰なアルコール摂取は肝臓だけでなく、脳の萎縮や低栄養状態、がんが起りやすくなるなど66以上の病気がけがに結びつく恐れがあると述べた。

参加した那覇市の吉田伸子さん(63)は「たばこを吸う人の横にいただけで、吸ったように悪い影響があることに一番驚いた。帰ったら夫にやめてもらうよう話したい」と感想。

那覇市の会社員渡真利恵さん(41)は「普段は普通にお酒を飲んでいるので、女性が男性よりも体に影響を受けやすいと聞いて怖いと思った」と話した。