

世界禁煙デーに因んで ～長寿県・沖縄の復活をめざして～

残念なことです。「長寿県・沖縄」の誇るべき呼称が剥ぎ取られようとしています。県民には、危機感をもった根本的な対応が求められています。

沖縄県の保健医療計画は5年ごとに見直しが行われ、中期的な課題を取り上げて対策を講じます。年度ごとでは、沖縄県生活習慣病検診管理協議会において問題点の抽出が行われます。課題が明らかにされ、早急な対応が叫ばれているにもかかわらず、沖縄県のメタボリック症候群（高血糖・脂質異常・高血圧）の割合は、該当者、予備軍ともに年々増加の傾向にあります。

年齢的には40歳が節目の年齢になります。この年齢を境に「肥満」も「がん」も増加の一途をたどります。40歳という年齢が節目となるのであれば、それ以前の年代の生活習慣の是正が必要だということになります。がん細胞も症状を呈するような「がん」（臨床がん）に成長するまでには10年以上の歳月を要します。こと喫煙に関しては、20年、30年後の健康に影響を及ぼします。教育界と医療関係者が連携して、学童期からの「肥満」そして「がん」の芽を摘み取る施策を講ずるべきでしょう。

東京慈恵会医科大学の和田高士教授は、生活習慣病の予防に「一無、二少、三多」による健康づくりを提唱しています。

一無。無くすることは一つ、無煙です。タバコの害は、呼吸器疾患だけではなく心臓病、脳卒中にも関係し、歯周病の増悪は基本的な健康管理に影響を与えます。後悔先に立たず。若年者の喫煙は大きな課題です。

二少。減らすことは二つ。昔から言われる「腹八分目」（少食）と酒は飲み過ぎないこと（少酒）です。脂肪肝、糖尿病などの生活習慣病と関係します。夕食の時間帯に居酒屋やコンビニ等での親子連れを見かけるのは、沖縄独特の光景です。質素でも、お母さんの手作りの料理で、一家団欒、ゆったりと食卓を囲むことは、健康管理にとどまらず、まさしく教育（食育）そのものだと思います。

三多。多くすることは三つ。運動と休養。そして多くの人・事・物に接して生き甲斐を高め、絆を大切にすることです。よく運動する人は心臓病、高血圧、糖尿病、骨そしょう症、結腸がんになりにくいとされています。疲れを持ち越さないこと。そして、余暇活動は脳を刺激し、ぼける事を抑える効果があることが実証されています。

「禁煙」、「適正な体重」の維持、そして心がけてよく「歩く」ことが長寿県復活へのキーワードになります。