

『下北の健康づくりを進めよう』

下北地域県民局長
神 重 則

1. 健康づくりについて

「ヘルスリテラシー」という言葉を耳にする。日本語では、簡単に「健康教養」と訳される場合がある。青森県でも、普及に力を入れているが、私はこれは中級者か上級者向けであり、今まで健康に関心を払って来なかった人たちにとっては覚えることが多すぎて気後れを感じるように思う。お役所が先導する健康宣言や健康スローガンも項目が多すぎて、住民になかなか浸透しない。ましてや、生活習慣を見直し具体的に改善するという「行動変容」には結びつかない。私が、4月と11月の2度に渡って作成・配布した健康啓発リーフレットは、「まずこれだけ。ここから始めましょう！」と項目を絞った初級者向けである。

今回、公益社団法人 むつ法人会が、私の拙い資料を会員に配布して下さるとのご提案に心から感謝申し上げたい。

◆ヘルス・リテラシー (health literacy) wikipediayより抜粋

健康面での適切な意思決定に必要な、基本的健康情報やサービスを調べ、得、理解し、効果的に利用する個人的能力の程度を意味する。医療リテラシーとも称される。パンフレットの図や文章を読んで理解したり、医療機関の診療予約を取れたりするにとどまらず、健康情報を効果的に利用し、健康維持・増進に役立たせる能力を向上させるのに重要とされる。

(1) 浸透しなかった「りんごの花びら5つの実践」

青森県いきいき健康県民運動は、昭和62年度から「”めざせ健康”りんごの花びら5つの実践」をスローガンに平成10年度まで展開された。知事交代に伴い、これを見直す形で平成10年3月に「平均寿命アップ基本指針」、平成11年2月に「平均寿命アップ計画」、平成13年1月に「健康あおもり21 (21世紀における県民健康づくり運動)」(～平成24年度)を策定。私(当時は人事課福利厚生班長)は、見直しの中に肥満予防と歯の健康を盛り込むよう進言し、実現させた。

私は、「四つの花びら」「五つの花びら」の部分は言わずもがなであり、すっきり3項目にしたほうが浸透しやすかったのでは?と思うが、皆さんはどうだろうか。

平成25年度からは、青森県健康増進計画「健康あおもり21 (第2次)」により施策が講じられている(重点項目:①肥満予防対策、②喫煙防止対策、③自殺予防対策)。

【参考】

「リンゴの花びら 五つの実践」 ()部分は見直した主な部分

一つの花びら

海の幸・山の幸でバランスのとれた、うす味の食生活を実践しよう

- ・塩分は少なめに(1人1日10グラム以下)
- ・一日30種類以上の食品をたべよう
- ・魚・肉・大豆・乳製品は毎日バランスよく
- ・野菜・果物・海藻類は毎日食べよう
- ・県産品のリンゴや牛乳を毎日摂ろう

- ・外食は塩と砂糖・カロリーを考えよう（こどもの時から食べ過ぎに気をつけて、肥満予防）
- ・酒は控えめに、タバコはやめる工夫を（腹8分目、よく噛んで、心ふれあう楽しい食事）

二つの花びら

自然に親しみ適度の運動で心身にやすらぎをあたえよう

- ・まず歩こう・運動不足を解消しよう
- ・家族みんなで自然に親しもう（森林浴・温泉・スキー等）
- ・あすなろ健康体操で体をほぐそう
- ・適度な睡眠・休養で生活のリズムを守ろう
- ・事務系の人は運動を・作業系の人は休養をとり気分転換をはかろう

三つの花びら

家族ぐるみ・地域ぐるみですすんで健診をうけよう

- ・正しい知識で、ふだんから自分や家族の健康に関心をもとう
- ・年一回は、健康診査を受けよう
- ・がんは病状が出ないうちに、早期に発見し、早期に治療しよう
- ・乳がんは、自分でも発見に務めよう（自己検診）（歯と歯ぐきの健康チェックを受けよう）

四つの花びら

相談できる家庭医をもち、早期に健康回復を図ろう

- ・心とからだの健康不安は家庭医や保健婦に相談しよう
- ・早期に受診し、適切な医療をうけよう
- ・高血圧等を上手に管理して、脳卒中・心臓病等を防ごう（一病息災）

五つの花びら

健やかに長生きし、助けあって生きがいのある地域づくりをしよう

- ・趣味を持ち、仲間づくりを広めよう
- ・障害者や高齢者の社会参加に手をさしのべよう
- ・ボランティア活動に参加しよう

(2) 39章で語るDr. 中路の短命県脱却（WEB東奥の連載記事「Dr. 中路が語る県民の健康」を読んで）

5項目でも浸透しなかったのに、果たして39項目は県民に浸透するのだろうか???

39. (完) 長生きへの提言(下) / 全県的な運動が不可欠 (2013.1.28)
38. 長生きへの提言(上) / 地域の人的資源活用を (2013.1.21)
37. 健康教養身につけて / 平均寿命の一丁目一番地 (2013.1.7)
36. 考え方・実践能力養う / 子どもへの健康教育 (2012.12.10)
35. データを健康教育に / 健診受診率を上げよう (2012.11.26)
34. 猛練習にも耐える人体 / スポーツと健康 (2012.11.19)
33. 種類、栄養、量が大切 / 食べ物のバランス (2012.11.12)
32. 食塩・カロリー摂取多め / 食生活 (2012.11.5)
31. メタボリックシンドローム / 若年層の腹部肥満 戒める (2012.10.29)
30. どうすればやせられるか / 食べ過ぎず、体を動かす (2012.10.22)
29. 日本人は肥満か / 割合低いが糖尿病の恐れ (2012.10.15)
28. 肥満と健康の関係 / やせすぎ、太りすぎ注意 (2012.10.1)
27. アルコールと肥満 / 関係性は意見さまざま (2012.9.24)
26. 飲酒は寿命に関係する? / 3合以上でリスク1.5倍 (2012.9.10)
25. 若い女性の喫煙 / 新生児・乳児死亡に影響 (2012.9.3)
24. たばこ吸ってもがんにならず? / 程度の差あれ健康には害 (2012.8.27)
23. たばこをやめるには / リスクなど正しい知識を (2012.8.20)

22. 日本と世界の喫煙率／短命県返上禁煙から (2012.8.6)
21. 喫煙…平均寿命と深い関係／本数多いほどリスク増加 (2012.7.30)
20. 長野県を訪ねて／保健補導員が長寿の一因 (2012.7.23)
19. 農村の地域保健活動／ルーツは弘前、戦前から (2012.7.9)
18. 「長寿県」長野の取り組み／生活習慣の改善を重視 (2012.7.2)
17. がんは遺伝する？／生活環境が及ぼす影響大 (2012.6.25)
16. 青森県民の短命の理由／雪？経済力？医師不足？ (2012.6.18)
15. 地域社会が自殺対策の土俵／周囲との結びつき大事 (2012.6.11)
14. 青森県と自殺／年代ピーク全国より高い (2012.6.4)
13. 短命につながる糖尿病／肥満予防と適切な通院を (2012.5.28)
12. 世界有数の脳卒中多発地帯／喫煙・飲酒率の高さ背景に (2012.5.21)
11. 死亡率高い心筋梗塞／肥満予防と禁煙が重要 (2012.5.14)
10. がん死亡率日本一の本県／生活習慣改め検診受診を (2012.5.7)
9. 本県は「がん王国」／多くの部位全国ワースト (2012.4.23)
8. 日本人の長寿のわけ／総合力で勝ち取った金字塔 (2012.4.16)
7. 日本は世界一の長命国／短命の本県も米国より長生き (2012.4.9)
6. “構造的”な短命の背景／一筋縄ではいかない対策 (2012.4.2)
5. 平均寿命長野と3.5歳差／若死に減らす対策必要 (2012.3.26)
4. 平均・健康寿命ともに短い本県／健康づくりはリーダー必要 (2012.3.19)
3. 自然、祭り…魅力的な風土／一方、市町村別で目立つ短命 (2012.3.12)
2. 平均寿命 本県は最下位／多面的・科学的な分析を (2012.3.5)
1. 「健康教養」身につけて／正しい知識と考え方必要 (2012.2.27)

※下北地域健康づくり宣言 (バランスの良い食事・減塩、運動、禁煙・適正飲酒、検診)
むつ市健康づくり宣言 (1日3食・減塩・バランス、運動、禁煙・適正飲酒、検診、休養)

(3) 「第一回平均寿命サミット」から見えてきたこと

元長寿日本一の沖縄県、現在長寿日本一の長野県、ご存じワーストワンの青森県関係者が、平成25年度に、青森市内において一堂に会し、サミットを行いました。

【沖縄県】

- ・首位転落の理由 (おじい、おばあの伝統食から脂肪分過多のアメリカンナイズされた食生活への変化)
- ・離島が多く、人口減少で草の根的な保健予防活動が進まず
- ・最下位転落への強い危機感

【長野県】

- ・海のない県 (虫食で動物性タンパク確保、漬物・塩蔵野菜の多食、エゴマでオメガ3)
(本県と比較して、海の幸がなく、かなり見劣りする食環境。粗食、ぱっとしない名物料理)
- ・野菜の摂取量が飛び抜けて多い
- ・保健補導員・食生活改善推進員の活躍 (徹底した減塩指導)
- ・出歩く機会が多く、日光を浴びる (体内でビタミンDを作り、骨粗鬆症・乳がん予防)
(高齢者就労、ボランティア、旅行、公民館数、博物館数)
- ・ゆっくり食べる (104分：全国3位) ※青森は96分で全国32位
- ・味噌の消費量全国一 (GABA豊富で精神安定・乳酸菌豊富で腸内環境維持に効果)

【青森県】

- ・インスタントラーメン消費量日本一 (カレー消費量と相関関係、最低賃金の関係も)
(じゃあ「うどん県」は？ 徳島県：男性28位、女性33位)
- ・喫煙率、飲酒率が全国1位、塩分摂取量 (男性)、失業率はトップクラス
(野菜摂取量 (男性) は31位、歩数 (男性)、旅行、博物館は最低レベル)

(4) エビデンスよりも大切なこと

<エビデンスとは・・・>

証拠、根拠、証明、検証結果。たとえば医学においては、その治療法が選択されることの科学的根拠、臨床的な裏づけをいう。エビデンス（証拠、根拠）に基づく医療は EBM（イービーエム）（evidence based medicine）とよばれる。

- ・風邪・インフルエンザの予防対策から「うがい」を消したことは、はたして正解なのか
- ・検診と予防（免疫力向上）は「車の両輪」であり、病気に罹りにくい体づくりにもっと力を入れて取り組むべきではないか。現在は、検診だけに偏りすぎているように思う。

(5) 「長野に学んで長寿日本一タイをめざそう！」

- ・野菜を食べよう、野菜から食べよう！
- ・まだまだしょっぱい、減塩しよう！（ブラジルの原住民ヤノマモ族は、一日1グラム以下）
- ・発酵食品と食物繊維で「腸活」しよう！（大腸環境は、がん、認知症、花粉症などに影響大）
- ・人体の不思議（肝機能向上のウコンが認知症予防。大豆レシチンと一緒に。アミロイドβたんぱく減少）
- ・「まごわやさしい」は動脈硬化予防に極めて有効 食品バランスを考える上で記憶したい
まごわやさしいとは、豆、ごま、わかめ・海藻、野菜（特に緑黄色野菜）、魚、しいたけ（キノコ類）、芋をいう。

※青森県は美食王国。長野県とは異なり、美味しいものがたくさんあるから、つい食べ過ぎて肥満傾向に。したがって、頑張れば長野と同率で長寿日本一にはなれるとは思いますが、越すことは至難の業！？

【健康UPワンポイント】

旬の野菜は安くておいしい。冬は鍋で温野菜をたくさん摂ろう（葉物と根菜）

出歩くことで気が紛れる、意識しないで歩数を稼ぐ

毎朝の体重測定を行い、体重を自己管理することは極めて有効

【不健康のメカニズム】

- ・食塩過多の食事→炭水化物の過剰摂取→肥満→生活習慣病（糖尿病、高血圧、がん）
- ・食塩過多の食事→高血圧、動脈硬化に直接影響
- ・体をむしばむ過度のストレス（乳がん患者の会会員スピーチ内容の不思議な一致）
複数のスピーチで、乳がん発症前に強いストレスを継続して感じた期間があるとの共通した経験が語られた。

(6) 認知症を不安がるより悪あがきしよう！

「認知症の中で、アルツハイマー型認知症というのが、もっとも知られているタイプですが、原因の種類だけで70種類以上あると言われ、障害が起こっている脳の場所によって、記憶障害や注意力障害、幻視、同じ行動を繰り返すなど、症状もそれぞれ異なります。一部のタイプでは、原因となる病気の進行を遅らせる薬が開発されていますが、残念ながら、進行を止めたり、根治することはできません。現在、日本には300万人の認知症の方がおり、2025年には、470万人にまで増えると予想されています。」

このような情報のみが一人歩きして社会的な不安感が増幅する中で対応策が示されていない。



対応策を自分で探る姿勢が求められる

- ・腸内環境（腸活）
- ・ビタミンB₁ ビタミンB₁₂ ビタミンC ビタミンE
- ・ターメリック（インド人は認知症が少ない）
- ・オメガ3系脂肪酸（血の巡りを良くする）

- ・イチョウ葉（ギンコライド）（ 〃 ）
- ・女性ホルモンへの配慮（イソフラボン等）※男女ともに体の正常な機能を維持するためには年齢を問わず、性ホルモン欠乏は避けるべき

《プロフィール》

下北地域県民局長 じん しげのり 神 重 則

昭和32年6月 青森市生まれ

昭和51年3月 青森高校卒業

昭和55年3月 弘前大学人文学部経済学科卒業

昭和55年4月 青森県職員に採用
用地・補償、国有財産（管理・訟務）、人事、職員広報誌、サービス・研修、職員厚生、原子力・エネルギー、市町村行政指導、市町村合併、県境再生対策等の業務を担当した後、

平成20年4月 国際交流推進課総括副参事（国際化推進グループリーダー）

平成21年4月 （財）むつ小川原地域・産業振興財団事務局長

平成22年4月 青少年・男女共同参画課長（青少年育成青森県民会議事務局長兼務）

平成24年4月 県民生活文化課長

平成25年4月 県境再生対策室長

平成26年4月 下北地域県民局地域連携部長

平成28年4月 下北地域県民局長 現在に至る

※平成15年11月～17年3月までむつ下北合併協議会事務局調整監としてむつ市に出向していたので、今回が2度目の下北勤務となる。

【資格】

- ・教員免許状取得（中学校・高等学校社会科）
- ・人事院式監督者研修講師（青森県自治研修所庁内講師を8年間務める）
- ・ライフプランインストラクター（一般財団法人 地域社会ライフプラン協会）
- ・ワイン検定シルバークラス（一般社団法人 日本ソムリエ協会）

※ 平成27年4月から、平成29年3月まで、RABラジオ毎週土曜日午後4時からの「こちら松森一丁目らじお倶楽部」に下北情報担当としてレギュラー出演

神（じん）下北地域県民局長の

健康づくりおススメ BIG3

1. 毎朝、体重計に乗り、 カレンダーに書き込もう！

- ・生活習慣病を考える場合、怖いのは肥満です。若いころよりも体重がふえていませんか？年齢とともに、車で言えば燃費が良くなる、つまり代謝が悪くなるので、若いころと同じ量を食べると肥満に直結するのです。
- ・毎朝、排便後に体重計に乗って体重を量りましょう！体重の増減を管理することにより、今後の食事量・飲酒量を自制できます。
- ・満腹感は、野菜で！野菜必要量一日350g、摂るのは大変。鍋物・温野菜にするとう嵩（かさ）が減って多めに食べられます。

2. 減塩に努めよう！

- ・塩分の過剰摂取が高血圧（→動脈硬化）などに直結するのは知られています。しかし、「熱いまま（飯）さ、筋子」のように、しょっぱいもの食べるとご飯や炭水化物の摂取が多くなり、カロリーオーバーで肥満に直結することが何より問題です。塩分の少ない食事に慣れると、外食でもしょっぱい店には足が遠のきます。
- ・余談ですが、国際交流の仕事をしていた時に、部下にロシアハバロフスク出身の若い女性の国際交流員がいました。ロシアの女性は中年以降に急激に太るケースが多いですが、ロシア料理はバターなど油脂をふんだんに使います。寒い国だからなのかもしれませんが、彼女は里帰りした時に実家の食事が油っこすぎて胸焼けしたと言っていました。そうです、彼女の体が日本の食生活に慣れてしまったからですね。塩分も同じように減らすと最初は物足りなく感じますが慣れます。

3. 大腸環境改善に興味を持とう！

- ・最近、マスコミでも大腸フローラなど、大腸環境に関する番組等が増えてきました。
- ・大腸は、「第二の心臓」とも言われるように体にとって有害なものを体外に出す、重要な働きを持っています。また、病気にかかりにくい体にする免疫力とも深くかかわっています。発酵食品の摂取に心がけましょう。ビフィズス菌がとても効果的です。
- ・がんの発症・再発防止、認知症、アトピー などなど、生活習慣病予防にも効果が期待できます。（がん予防には、日常的にきのこ類を食事にとり入れる事をお勧めします。）

※オマケ

- ・下北の人は豪快にお酒を飲みます。酒が「百薬の長」なのは適正飲酒量の場合です。適正飲酒と自分の健康のために減煙・断煙に努めましょう！
- ・外見はやせていても、運動不足だと筋肉が落ち、内臓肥満になりがち。健康維持には歩いたり自転車に乗ったりと心地よい汗をかく程度の運動は大切です。
- ・体調が悪い時は我慢せずに受診しましょう。早期発見早期治療は自分や大切な人の命を守る基本です。ヘルスチェックのために、健康診断は進んで受けましょう。

野菜を食べよう！

野菜から食べよう！

私は青森市から赴任して3年目。下北の食、郷土芸能、景色、温泉、そして温かい人柄にとっても魅力を感じています。下北が大好きです。

ひとつだけ気にかかるのが、病院にかかる時の大変さ。元気なときはこれほど良いところはないですが、体調が悪いときの医療機関の少なさや待ち時間の長さは住んでいる人たちにとって、つらい現実です。周りからは青森市や十和田市、北通りでは函館市の病院に通院・入院している人の話も聞きます。

早期発見・早期治療は大原則ですが、下北に住んでいるからこそ、病気に罹りにくい体づくりを進める必要があります。

「病気に罹りにくい体づくり」のヒントは、2大りんご王国青森県と長野県とを比較することによって浮かび上がってきます。長野県は長寿日本一、青森県はワースト1位です。決定的な違いは野菜を食べる量です。長野の人たちはとにかく野菜を食べます。「おやき」に野沢菜漬けが入っているぐらい漬け物もたくさん食べます。青森県民がもっと多くの野菜を食べれば、短命県から脱出できるはず。三村申吾知事が「食事の前にトマト一個を食べましょう！」と呼びかけているのはこういう理由なんです。まずは下北で、減塩、減煙・断煙、適正飲酒に心がけて野菜を食べる習慣を定着させましょう！（野菜を多く食べると、相対的にご飯の量が減り、肥満解消にも効果が期待できます。軽めの運動も大事!）

また、食事の際は、野菜から食べましょう。血糖値が急激にあがりにくくなるからです。血糖値が急激にあがるとインスリンというホルモンが分泌され、あまった糖分を脂肪に変えてしまい肥満につながります。

大腸環境の大切さを知ろう！

便秘はありふれた症状ですが、便秘を含む腸内環境、とりわけ大腸環境の悪化は、認知症や各部位のがんの発症・再発、うつ病などさまざまな体の不調に悪影響を及ぼすことを下北の皆さんには是非知って頂きたいのです。ビフィズス菌などの善玉菌とその餌（えさ）になるオリゴ糖を意識して摂りたいものです。関係するコラムを参考までにご紹介します。

「すべての病気は腸に始まる」というヒポクラテスの言葉が世界の医師や医学研究者の間で新たな注目を集めている。ヒポクラテスは紀元前5世紀に活躍し、科学に基づく医療の基礎を作った名医として知られている。

二千数百年も前の名医の言葉が今になって注目されるのも、これまでほとんど知られていなかった腸内細菌の重要な役割が最近の研究で、次々と明らかになってきたからだ。胃腸など消化器の病気や不具合だけでなく、肥満や痩せといった太り方の体質、花粉症やアトピー性皮膚炎、喘息などアレルギー疾患、気分や性格、一部の自閉症との関連などこれまで思いもよらなかった身体活動の全体に腸内細菌が密接に関わっていることがはっきりしてきた。

(Mykinsoラボから抜すい)