

がん社会 を診る

中川 恵一

47都道府県中、がん死亡率が最も低いのが長野県で、平均寿命もトップです。反対に、青森県は寿命でも、がん死亡率でもワーストです。高い喫煙率と飲酒率、塩分過多、運動不足などが理由といえます。がんを防ぐ生活習慣は長生きのためのコツでもあります。

長野県とは対照的に近年、急速に平均寿命を下げているのが沖縄県です。かつては長寿県として名をなせ、1985年の調査では、男女とも日本一長生きでした。しかし、男性は90年に5位に転落、2000年は26位、10年は30位と急降下しています。75年から平均寿命1位を誇った女性も10年には長野県などに抜かれ、3位に転落しました。

ただ、現在でも沖縄県の高齢男性には長生きする人が多くいます。70歳の方が100歳まで生きる割合（100歳到達率）は、沖縄県が1位で



イラスト・中村 久美

長寿県・沖縄に異変

す。10年の都道府県別のデータでも、75歳男性の平均余命は、沖縄県が12・35歳とトップでした。65歳男性の平均余命でも2位です。

これが40歳、20歳ではともに27位、0歳の平均余命＝平均寿命は30位となります。女性の平均余命は、沖縄県が75歳、65歳、40歳、20歳の各年齢でトップですから、若い沖縄県の男性の寿命の頭打ちが際立っています。沖縄県の女性が、男性ほど順位を落としていないのは、環境の変化があっても、生活習慣が乱れにくいからだと思えます。

沖縄料理といえば、豆腐や野菜をいためた「チャンプルー」が有名です。しかし、戦後長く米国の施政下に置かれ、伝統的な食文化は一変しました。ファストフードの影響などで、若い世代の脂肪摂取量が急激に増えた一方で、野菜の摂取量は低迷しています。また、沖縄県にはモノレール以外に鉄道はなく、全国で最初にクルマ社会となった結果、運動不足も進みました。

こうした生活習慣の激変によって、肥満男性の割合は47都道府県中でトップの45・2%と、全国平均を14%も上回ります。若い世代ではさらに顕著で、男性では20代と40代と50代、女性では40代と50代で、肥満率が全国平均の2倍に上ります。沖縄で大腸がんが目立つのも、食生活の変化や運動不足などが影響している可能性があります。今の沖縄の姿が日本全体の未来にならないための取り組みが大切です。（東京大学病院准教授）