

# がん社会 を診る

中川 恵一

平均寿命日本一の長野県はがんの死亡数が最も少ない県でもあります。しかも、人口が減少傾向にあり、高度な医療機関も少ない伊那、飯田、木曾といった医療圏で、がんの死亡数が少ないことに特徴があります。

かつて、日本で脳卒中が一番多かったのが秋田、2番目が長野という時代がありました。長野県民は最近まで、野菜などの塩辛い漬物の摂取が多く、若い世代の脳卒中も多かったのです。

秋田は県立脳血管研究センターなど高度で専門的な医療機関の整備を進めました。しかし、いまだ脳卒中による男性の死亡率が全国3位（2010年）で、がん死亡率も第4位に甘んじています（2012年）。

一方、長野県は財政的な問題もあり、高度医療への投資は限定的でした。人口10万人

## 長野、生活改善で健康長寿

当たりの医師数は全国33位、病床数は35位にとどまっています。

その分、予防医学に熱心に取り組んできました。保健師の数が多ければかりか、住民の中から、保健師の活動を助ける「保健補導員」が組織されました。

さらに、保健所の栄養教室の修了者から「食生活改善推進員」が選ばれ、住民の食生活の改善を中心に、健康づくりのための実践活動の輪を広げました。その結果、長野の男性県民の脳卒中死亡率は全国13位と大きく改善しています。

栄養や保健に関して長野県が熱心に取り組んだ活動の結果、県民の生活習慣は大きく改善されました。野菜摂取量は都道府県中トップで、肥満やメタボリックシンドロームの人の割合、喫煙率も低くなっています。

さらに長野は、65歳以上の高齢者が全国で一番働く県で、社会活動・ボランティア参加率も上位にランクされています。また、精密機械関連の工場などの誘致が進んで県民所得が高いです。経済が安定していることが健康長寿にプラスになっていることは間違いありません。

生きがいを持って長く働きながら、健康的で経済的にも安定した生活を続ける。こんな当たり前のことが、がんの死亡数を減らして健康長寿をもたらすのです。がん治療の高額化が話題になる今、長野の成功に大いに学ぶ必要があると思います。

（東京大学病院准教授）



イラスト・中村 久美