

3R瓦版（6月号）



© 2013 フジコ イトウ All Rights Reserved.

知っていますか? 「沖縄クライシス」

沖縄クライシスという言葉を知っていますか?

厚生労働省が発表する「全国都道府県別平均寿命」ランキングにおいて、常に上位であった沖縄県の男性が、2002年に前回の全国4位から一気に26位に転落し、「長寿日本一」を誇った沖縄県民に大きな衝撃を与えました。

別名「沖縄危機」ともよばれ各方面の医療従事者が注目しています。原因はいくつかありますが、一番有力視されているのは肥満・メタボリック症候群の増加で、それらにより平均寿命が押し下げられていると考えられているのです。

では、どうして肥満・メタボリック症候群が増えたのでしょうか?

1つは食習慣の欧米化が原因と言われています。

本土復帰後の沖縄は「ファーストフード天国」になりました。昔は米軍基地の兵士しか利用しなかったようなお店を地元の人も数多く利用するようになり食生活の急激な変化が訪れました。もともとの沖縄の伝統的な食事は、白飯の制限、脂質の少ない肉、野菜、豆腐、魚。つまり、地元でとれる旬の物を普通に食べているだけならこんなことは起こらなかったのです。

それにもう1つ、深夜まで明るい生活を送ることで夜遅くまで食事をしたり、睡眠不足になることで生活習慣が乱れ、沖縄独特の車社会もあいまって運動不足の人が増加し、一気に生活習慣病にかかる人が増えたのでした。

しかし他県民も他人事ではなく、欧米風の食生活や運動不足、夜更かしによって、生活習慣病の患者は増加の一途をたどっています。

では、個人でできることはなんなのでしょうか?

- ・できるだけ車を使わない生活をする（歩ける距離なら歩く）
- ・深夜まで明るい環境で過ごさないようにする（不眠の原因にもなります）
- ・地元でとれた旬のものを食べる（旬の食べ物は人間の体調を整える役割をします）

今挙げたできること＝昔の人は当たり前に行っていたことですよ。一見不便に思えることが生活習慣病の発症リスク軽減にもなり、「排ガス発生抑制・節電・旬産旬消(地産地消)」と環境にやさしい活動にもなります。楽しく健康&エコを考えてみませんか?