

急激に増加する沖縄の肥満。その対処法とは

沖縄の長寿が危ういといわれています。
お年寄りが元気で健康的なのに対し、急激に増えているのが働き盛りの肥満や病気。
今月は、沖縄に特徴的な肥満の実態やその対処法についてクロストークします。



星野 眞二郎 (ほしの しんじろう)

医学博士

山形大学医学部／東京大学医学部大学院卒業
東京大学医学部付属病院老年病学教室文部教官
助手
中国大連市中心医院日本人医療相談室勤務
(大連日本商工会産業医兼任)
2010年3月より大道中央病院勤務
日本医師会認定産業医／日本医師会認定健康ス
ポーツ医
日本内科学会認定医／日本内分泌学会専門医
日本老年医学会／日本糖尿病学会所属

「食べ放題ランチ」にご注意！

山本 沖縄で急激に寿命が短くなっている原因のひとつに「肥満」があげられます。そこで、内分泌代謝の専門医である星野先生にお聞きします。まず、沖縄が全国で一番肥満が多いということとはどこ存じでしたか。

星野 沖縄に来るまでは知りませんでした。長寿県と聞いていたので意外でしたね。

山本 実は、2位に大差をつけてダントツの1位なんです。私は嘉手納町の出身なのですが、ある時期に食べものがガラッと変わったのはなんとなく憶えています。アメリカの影響ですね。レストランではとても食べきれないようなプレートランチなどが提供されていた。おそらく那覇よりも中部圏のほうが時期

的に早かったと思います。星野先生の目から沖縄の食文化の特徴みたいなのは感じますか。

星野 沖縄の食べものは、手を加えたものが多いように感じます。刺身のようにそのまま食べればそれほどカロリーが高くないんだけど、加工の段階でカロリーが増えてしまうのが沖縄の特徴ですね。また、ひとつひとつが大きくて量が多い。天ぷらも美味いんですけど、量がちよっと多いかなって感じます。

あと、こつちに来て気づいたんですけども「食べ放題ランチ」「食べ放題バイキング」の看板がすごく多いですね。値段も安くて魅力的なんですけど、内地ではあまり見かけないです。山本 なるほど。食べ放題というのはひとつのネックになっているかもしれないですね。そうい

うところに行くと「これは食べなくてはいけない」という観念に囚われてしまうんですね(笑)。需要があるから供給があるのでしょけど、肥満が原因で糖尿病も心臓病も非常に多くなってしまうので、そのへんが問題ですね。

強い紫外線が運動の妨げに

山本 このグラフ1で分かるように、全国的にみて沖縄の肥満率は明らかに高いですね。特にひどいのは20〜30代の男性で、これはもう全国比の2倍に迫るような肥満です。女性の場合も40代から急激に増えてきています。どこに原因があると考えますか。

星野 やはり本土よりもファーストフード文化が非常に早い時期から早く入ってきていますし、実際に皆さんよく利用されているという印象を持ちます。

あと特徴的だと感じるのは、紫外線が強いので運動するにはかなり厳しい状況だというのがベースにある。で、どうしてもクルマに頼ってしまうということがあると思います。今でこそメタボリックシンドロームというのは認知されていますが、病気に対して関心が低いことが肥満の多い原因になっているのではないかと個人的には思います。

沖縄の自然環境に加え、夫婦が共働きで子どもというのも沖縄の特徴です。そのため十分な時間がとれなかったり、運動する場所や機会に恵まれないなどの結果として運動不足になり、外食に頼らざるを得ない状況を作りだしているのかもしれない。まずは、動物性タンパク質を減らして野菜をもっと摂る習慣を身につけることから始めたいですね。そうすれば、いまの状況を少しは改善することができるかもしれません。

ケアハウス常夏の島
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036
小規模多機能型ホーム牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025
地域交流センター牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025
小規模多機能型ホーム三原
那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027
地域交流センター三原
那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027
(提携)小規模多機能型ホーム辻
那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070
(提携)地域交流センター辻
那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070
(提携)有料老人ホーム松風邸
那覇市辻2-10-4 TEL.098-869-8557
那覇市地域相談センター若狭
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-863-1165
辻老人憩の家
那覇市辻2-14-1 TEL.864-0580

肥満に弱い日本人

山本 身長と体重の関係によって理想体重を求めるBMIという指標(図1)があります。日本人の場合はBMIが25を超えると肥満とされます。何故かという、日本人の場合、数値が25を超えると肥満による病気の発症率が倍になるんですね。欧米人は30を超え

図1 BMI指数の計算式

$$\text{BMI指数} = \frac{\text{体重}}{\text{身長}^2}$$

$$\text{BMI指数} = (\text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長})) \times 10,000$$

肥満を断ち切る

で、結果として動脈硬化が進行していろんな血管の病気を起こしやすくなっているのではないのでしょうか。

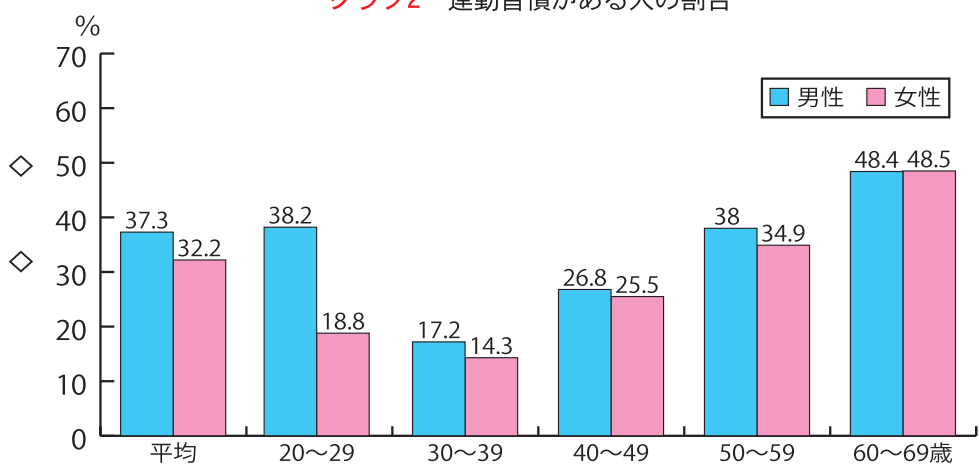
山本 そうした肥満に対して、星野先生の立場から何かアドバイスできることはありますか。

星野 基本的には循環器の先生と一緒に、食習慣と運動習慣の指導が基本ですかね。しかしBMI35以上の病的肥満の場合は食欲を落とすための食欲抑制剤を処方することもあります。もちろん保険も適用されますよ。しかし、病的な肥満の前段階だとそういう手法も採れませんので、やはり食事と運動で対処するしかないのかなと思います。

山本 県内で運動習慣のある人の割合は30代が14〜17%なのに対して、60代では約半数の人に運動習慣があるというデータがあります(グラフ2)。このあたりが沖縄の長寿、つまり年配の人は元気で長生きなんだけど、若い人が不健康で血管の病気などにかかりやすい、という実態を示しています。

星野 そうですね。運動を継続するには厳しい

グラフ2 運動習慣がある人の割合



来月は「コレステロール」についてクロストークしてもらいます。お楽しみに。

大道中央病院
那覇市安里1-1-37 TEL.098-869-0005 (代)
美容形成部門 TEL.098-869-0066
リハビリテーション部門 TEL.098-869-0050

メディカルプラザ大道中央
那覇市宇大道123 TEL.098-886-0007 (代)
一般内科部門 TEL.098-869-0711
循環器部門 TEL.098-886-0072
糖尿病部門 TEL.098-886-0115
人工透析部門 TEL.098-886-5151
検診部門 TEL.098-886-0078

小規模多機能型ホーム大道
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0018

地域交流センター大道
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0056

グループホーム大道が丘
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0036

(提携)メディカルエステ大道
那覇市宇道3-1-3 TEL.869-0018
(提携)福祉用具貸与・販売事業所
那覇市安里128 TEL.098-885-0100

医療法人 陽心会
理事長 高良 健

(提携)ヒルズガーデンクリニック
那覇市松川20-1 TEL.098-885-0333

(提携)ヒルズガーデン那覇
那覇市松川20-1 TEL.098-886-0300

介護老人保健施設 やすらぎの里
那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030

在宅総合ケアセンター陽心会
那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030

大道老人訪問看護ステーション
那覇市大道128 TEL.098-885-2885

グループホームたかまーみの家
那覇市安里3-1-47 TEL.941-0080

(提携)那覇市地域相談センター末吉
那覇市首里末吉4-6-1大明ビル1F TEL.098-885-0178

末吉老人福祉センター
那覇市首里末吉2-14 TEL.098-886-3510

社会福祉法人 陽風会

(提携)有料老人ホーム健寿の杜
那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070

デイサービスセンター安里
那覇市安里388-5 TEL.098-886-0328

デイサービスセンター三原
那覇市三原1-31-20 TEL.098-840-0051

辻町若狭クリニック
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-869-0012

(提携)小規模多機能型ホーム若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0550

(提携)地域交流センター若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0552

(提携)グループホーム若狭の家
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0551

壺川老人福祉センター
那覇市壺川2-3-11 TEL.098-853-1139