

医療コラム 国保でわかる！健康安心！—— 「食欲、運動の秋にこそ健康の秘訣が…」

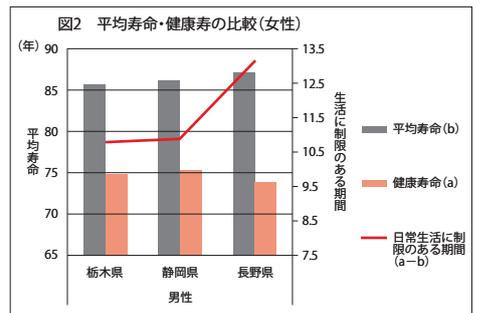
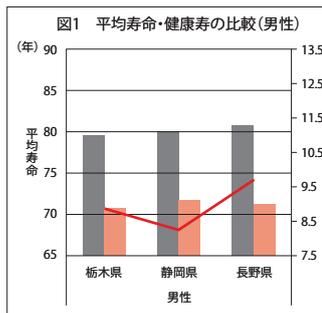
獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

今回は、下野市はもちろん栃木県全体の健康について考えてみたいと思います。ここ数年「健康寿命」という言葉は、皆さんの耳に馴染んできたのではないのでしょうか。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、健康に関する新たな指標となっています。日本は世界一の長寿国ですが、健康寿命と平均寿命には約10年の開きがあり、健康寿命を延ばして、その差を縮めることがこれからの課題となっています。厚生労働省の発表によると、2010年「寿命日本一」は長野県でしたが、健康寿命日本一は静岡県(男性第2位、女性第1位)でした。

そして、栃木県の健康寿命は、47都道府県中、男性17位、女性4位。これはすごい！と思うのですが、実は平均寿命は、男性38位、女性46位で、元気に過ごしながらも早く亡くなってしまう方が多いという状況が明らかになりました。そのデータを使って栃木県、静岡県、長野県を比較してみました(図1、2)。折れ線が平均寿命と健康寿命の差を示していますが、この年数を自分だけの力で過ごせない期間として考えれば、この期間が短く、かつ長生きができるのが理想的ですね。

ここで、栃木県の平均寿命の現状について考えてみましょう。その指標の一つとして、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を比較するための標準化死亡率(SMR)の図を示しました。濃い赤は、日本の平均値より統計上明らかに高い地域、薄い赤は数値が高い地域、ピンクは低い地域、白は統計上明らかに低い地域を示しています。原因となる病気に関わらず、すべての死亡から計算された「総死亡SMR」の値を地図に色付けすると、栃木県は全体が赤く、男性と比較する

と女性の方がより赤く見えます(図3)。それに対して、静岡県は、男女とも赤い地域は半分以下です(図4)。ご存知の方も多いとは思いますが、栃木県は心筋梗塞(虚血性心疾患)や、脳梗塞・脳出血といった脳血管疾患で亡くなる方が多いといわれています。一例として脳血管疾患のSMRを示しましたが(図5)、下野市はものちろんのこと、ほとんどの市町が赤でした。つまり、栃



健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料より作図

木県はこれらの疾患の予防が重要だということですが、また、平成24年度の医療費を年齢の影響が出ないように調整された指数でみると、栃木県の医療費(41位)は、静岡県の医療費(45位)と大きな差はありませんでした。医療費を内容別みると、両県とも入院費が少ないことは共通していましたが、静岡県の方が外来や薬の費用が多かった(29位)。もしかししたら、外来受診・服薬をきちんとして、病気の重症化予防することが、健康寿命・平均寿命を延ばす秘訣なのかもしれません。さらに言うと静岡県は、メタボリックシンドローム該当者の割合が3年連続で日本一少ない県なのです。やはり、何よりメタボ予防が重要ですね。

おいしい秋だけと食べ過ぎない、さわやかな秋に運動する。ちよっとした生活の見直しで、元気で長生きできるかも!

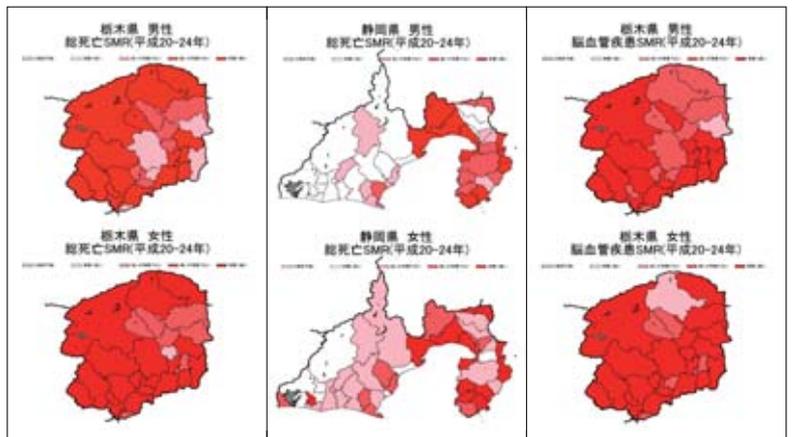


図3 栃木県市町の総死亡 SMR 図4 静岡県市町の総死亡 SMR 図5 栃木県市町の脳血管疾患 SMR

出典：国立保健医療科学院ホームページ(<http://www.niph.go.jp>)

参考資料
厚生労働省・健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料
厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
厚生労働省科学研究費補助金「健診・医療・介護等データベースの活用による地区診断と保健事業の立案を含む生活習慣病対策事業を担う地域保健人材の育成に関する研究」
厚生労働省保健局調査課「平成24年度医療費の地域差分析(平成26年8月報告)」