

「Let's 健康おきなわ21」

「沖縄県男性の平均寿命の順位が低下した最大の原因をご存じですか？」

～適正飲酒量を理解し、実践しよう～

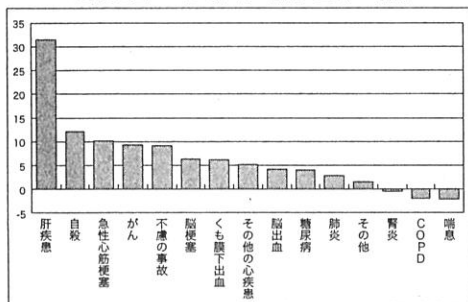
八重山保健所健康推進班保健師 久場 香代子

沖縄県の男性は、昭和55年および昭和60年には平均寿命全国1位を誇っていました。それが、平成に入ってから順位が下がり始め、平成22年には、とうとう30位まで順位を下げてしまいました。

主な原因は、働き盛りの男性の死亡率の改善率が全国と比較して小さいことにあります。どうして全国より死亡率の改善が悪かったのでしょうか。図1のグラフは、「35～59歳男性の70年代から2000年代の死亡率の変化(全国との差)を疾患別に示したものです。



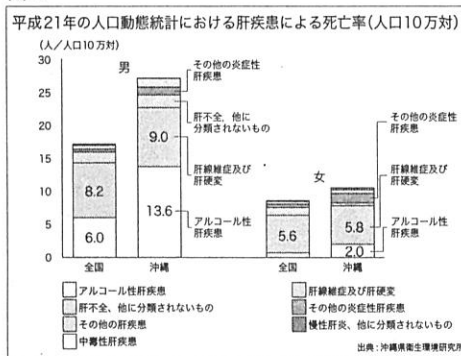
図1 35-59歳男性の70年代から2000年代の疾病別死亡率の変化(全国との差(沖縄の増減-全国の増減))



【出典健康おきなわ21(第2次)】

全国との差が大きい疾患ほど、沖縄県男性の平均寿命の低下の原因と言えます。図1のグラフを見ると、肝疾患が最も差が大きいことがわかります。そして、沖縄県男性の肝疾患の多くは、アルコールの過剰摂取が原因となっています。以下のとおり、アルコール性肝疾患による死亡率は全国の2倍以上です。(図2)

図2



このようにアルコール性肝疾患の死亡率が全国の2倍以上も高い現状があるため、アルコール対策は沖縄県の3つの重点対策のうちの1つにかかげられています。(あと2つは「特定健診・がん検診受診」「肥満の改善」)

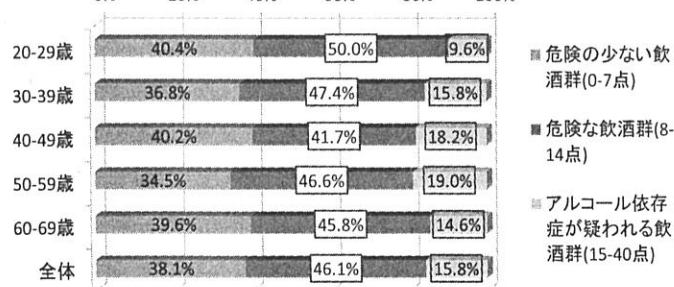
では、八重山地域の男性の飲酒量はどのようになっているのでしょうか。

図3のグラフは、八重山保健所が警察安全学校八重山分校の運転免許証更新受講者を対象にアンケート調査し、危険度別(AUDIT※合計点)に分析したグラフです。これをみると、「危険な飲酒群(8～14点)」は20代～60代のどの年代でも約40～50%おり、「アルコール依存症が疑われる群(15～40点)」は、20代～60代で約10～20%でした。つまり、どの年代も男性の10人に1～2人はアルコール依存症疑いであり、10人に4～5人は危険な飲み方をしているという結果でした。

に1～2人はアルコール依存症疑いであり、10人に4～5人は危険な飲み方をしているという結果でした。

(※AUDIT〈アルコール使用障害同定テスト〉とは問題飲酒を早期に発見する目的でWHOにより作成されたスクリーニングテストのことです。)

図3



0により作成されたスクリーニングテストのことです。)

また、八重山地域においても、30代から50代の働き盛り層が多く飲む実態が現れています。

【運転免許証更新受講者 八重山分校(男性609人) (※「お酒を飲むことがある」と回答した男性のみを対象に分析)】

沖縄県のアルコール性肝疾患の発症リスクを低くするためには、適正飲酒量を理解し、実践することが重要です。

★節酒のための「節酒アプリ」「節酒カレンダー」をぜひ活用ください。

適正飲酒を実践するためのツールとして、「節酒アプリ」や「節酒カレンダー」があるのをご存じでしょうか。「節酒アプリ」はスマートフォンとパソコンで無料でダウンロードすることができます。「節酒カレンダー」は八重山保健所健康推進班にて無料配布しています。活用することで飲酒量が減ったという報告も続々と寄せられています。ご自分やご家族、ご友人みんなまで飲酒習慣を見直してみませんか。

沖縄県では、「2040年に男女とも平均寿命日本一」を目標に健康づくり推進に取り組んでいます。