

長寿日本一と健康寿命

市川治療室 No.314.2014.09

第二次世界対戦以前の日本は低寿命国でしたが、現在の平均寿命は80才前後で世界でもトップクラスの長寿国です。（図参照）

下の表は1991年5月に日本人の平均寿命と各年代での栄養摂取量を紹介したものです。その後平均寿命は延びて2013年の厚生労働省の発表では、男性79.59歳、女性86.35歳となっています。

		戦国時代	明治33	大正時代	昭和10	昭和22	昭和50	昭和63
平均 寿命	男性	約16才	36.7才	40才台	46.9才	50.0才	73.9才	75.5才
	女性		37.4才		49.6才	53.9才	79.1才	81.3才

	大正初期	昭和25	昭和55
脂肪摂取量	13g	18g	52g
動物性タンパク質摂取量	3g	17g	39g

戦後急速に長寿国になった原因として新生児死亡率の低下、総死亡率の低下、抗生物質による感染症の克服などと共に食生活の変化が考えられています。

動物性タンパク質と全体のカロリー量の増加は平均寿命の伸びに貢献しています。動物性タンパク質の摂取量は昭和55年には大正初期の39倍という飛躍的な伸びです。

都道府県別では、日本一長生きの県は男女とも長野県です。かつて長寿で知られた沖縄県は現在、女性が3位、男性は30位となっています。

沖縄県が長寿日本一であった時、その要因は以下の様に言われていました。

- 1・戦前、戦後を通して食肉摂取量は日本一
- 2・一年を通して野菜が豊富なため漬物の必要がない（食塩の摂取量は少ない）
- 3・温暖な気候のため労働の機会が多い

現在、長寿日本一となった長野県は1981年から「減塩県民運動」など以下の様な多面的な取り組みをしてきました。なんだか以前の沖縄県と似ています。

- 1・減塩
- 2・野菜摂取
- 3・適度な運動

沖縄県が長寿日本一から転落した原因として琉球新聞に以下の様に発表されています。

青壮年層の成人病による死亡率により65歳以上の平均寿命が全国に比べて長いことを相殺した。青壮年層の肥満率は全国一でその原因は、ハンバーガーなど欧米文化の影響を受けた高カロリー、高脂肪の食事と車社会による慢性的な運動不足による。

食事の欧米化・運動不足・・・という言葉は健康・長生きと切れない関係みたいですよ。

沖縄県那覇市の渡辺信幸氏（こくらクリニック院長）は、以下の様な意見を発表されています。

「一般には食事の欧米化が（沖縄県が長寿日本一から転落した）原因と言われていますが、本土復帰前後の時期の方がカロリーや脂肪の摂取量が多く、それ以後摂取量は減少し続けました。最近ではカロリー、脂肪とも全国平均を下回っています。私は、むしろ食の和食化が沖縄県民の寿命を縮めていると考えています」

「戦後しばらくして、ようやく（日本が）欧米諸国や伝統的に肉食文化があった沖縄に追いついたのは、肉や卵、チーズを積極的に摂るようになったからです」

最初の表を参照してみてください。渡辺氏の意見は納得できますね。

なお介護のお世話にならず自立した生活を送っている健康寿命日本一は静岡県です。

次回に続く