歩かない生活 肥満に

公共交通 活用訴え

男性の2人に1人、女性の4人に1人が肥満で全国ワースト、内臓脂肪型肥満をベースに高血圧・高血糖・脂質異常が複数重なっているメタボリック症候群（メタボ）の人の割合も多い！。医療関係者らは、自家用車に依存した歩かないライフスタイルが、こうした沖縄の健康問題の要因になっていると指摘する。

（高崎園子）

「県民の足」考 ■12
沖縄の公共交通

マイカー通勤からバス通勤に替えて5キロ減量した津覇徹さん。特に腹回りがすっきりしたという＝那覇市・全国健康保険協会沖縄支部

メタボと車社会

「肥満の人が多いことと車社会は相関関係がある」

メタボ撲滅を目指す医師らでつくる沖縄メタボリックワーキング（OMW）代表で、田仲医院（豊見城市）院長の田仲秀明さんはそう明言する。

■保有台数に比例

1940年～90年代のデータを見ると、日本では肥満度が右肩上がりに増えている。それに比例して上昇しているのが自動車保有台数。また脂肪摂取量も増加傾向。一方、タンパク質摂取量は横ばい、総エネルギー摂取量は減少傾向だ。

別の国民栄養調査データを用いた都道府県別の歩数とBMI（体格指数）の調査では、公共交通が発達している都市部は歩数が多くてBMIが低く、地方は歩数が少なくBMIが高い傾向。公共交通機関の発達との相関関係が見て取れる。

田仲さんは「公共交通機関が便利なら（バス停や駅まで）皆歩く。県民は怠惰だから歩かないのではなく、インフラがきちんと整備されていないから歩けないとも言える。バスが時間通りに運行できるように調整したり、自宅からバス停や駅までの歩道や街路樹を整備することが必要だ」と訴える。

沖縄の健康問題と車社会の相関関係について語る医師の田仲秀明さん＝豊見城市・田仲医院

バス通勤で体重5キロ減も

■協会けんぽの運動

中小企業などで働く従業員やその家族が加入している健康保険を運営する全国健康保険協会（協会けんぽ）。保険の給付などとともに、生活習慣病の予防事業にも取り組む。

協会けんぽ沖縄支部は2009年から、各事業所ごとに、歩数計を使って日々の歩数を記録するなどウオーキングを中心とした健康づくりの取り組み「福寿うちな～運動」をスタートさせた。医療機関での治療を伴う生活習慣病などの増加は県の保険料高騰に直結する。その抑制のためにも、同支部にとって健康づくりの取り組みは欠かせない。

「隗より始めよ」と同支部でも約90人のスタッフ全員が歩数計を活用。朝礼で歩数を競い合うなどして、運動を実践している。

■ちりも積もれば

そうした職場の雰囲気が後押しし、通勤手段を自家用車から路線バスに替え、体重を減らして健康改善に成功した人がいる。企画総務部長の津覇徹さん（57）だ。

津覇さんは以前は豊見城市の自宅から那覇市の職場までマイカーで通っていた。しかしマイカー通勤だと、オフィス内で積極的に歩いても1日2千～3千歩が限度。「人に説いている自分がまず実践しなければ」。そこで思い付いたのが通勤時間の活用だ。

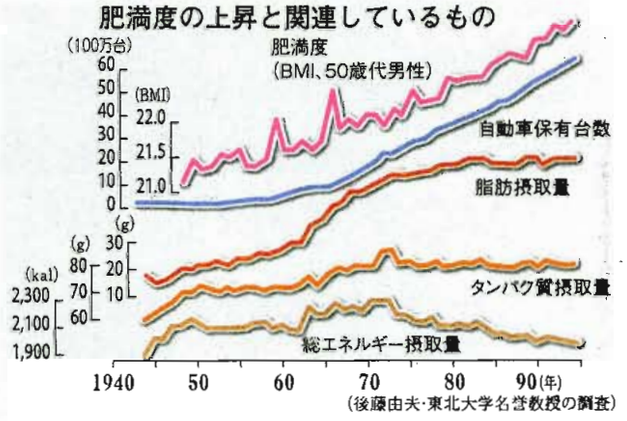
通勤をマイカーから路線バスに切り替えた。自宅からバス停までは約15分、その往復で1日3千歩がプラスされる。帰りはバスを使わず徒歩で帰ることも。「歩数を稼ぐ」ために、意識して歩くようになった。いまや1日の平均歩数は7千～8千歩。健康を意識し、食事にも気を使うようになったという。

ライフスタイルの変化は目に見える結果を生んだ。体重は1年で5キロ減った。特に腹回りがすっきりした。体脂肪は20％台から10％台になった。血中コレステロール値も下がった。体が軽く、体調もいい。「ちりも積もれば…が一番効果があるのかもしれない」

同支部保健グループグループ長の新垣清乃さんは「スポーツジムなど特別に時間をつくらなければならない運動は続かない人が多い。要は1日の身体活動量を増やすこと。公共交通を使った通勤なら日々の生活に取り入れられ、継続しやすい」と、バスやモノレールの活用を呼び掛ける。

肥満からメタボ、そして行き着く先は生活習慣病。「メタボの人は糖尿病に9倍なりやすく、心臓病に3倍なりやすく、腎臓病に2倍なりやすい」（田仲さん）。実際、沖縄の糖尿病による死亡率は全国1位だ。

車依存から公共交通を使った「歩く生活」へのシフトが、肥満やメタボからの脱出の手だてになる。



（後藤由夫・東北大学名誉教授の調査）

毎週火曜日に掲載します