

平成22年第1回マスコミとの懇談会

「沖縄の肥満：現状と対策」について

理事 玉井 修



去る5月21日（水）、本会館において、標記懇談会が開催されましたので、以下のとおり報告します。

沖縄県の肥満に関してはこれまでも様々な機会に取り上げ、県民公開講座などにおいても扱ってきたテーマであります。今回のマスコミとの懇談会は肥満やそれを取り巻く多くの問題に関して昨年の秋に琉球大学医学部第2内科教授に就任された益崎裕章教授にご講演いただきました。何度も取り上げたテーマで、やや食傷気味の感が否めないところではありましたが、しかし、未だに多くの発見があり今回のご講演を拝聴し、まさに目から鱗が落ちる思いを致しました。益崎教授による研究成果のご講演のあ

と、各マスコミ関係者からは戸惑いにも似た驚嘆の言葉が聞かれました。医学の進歩は決して止まる事なく、すでに常識とされている多くの事が再評価され、あるものは廃れ、あるものはより輝きを増すようです。

人工甘味料を使用したダイエット飲料の問題や、米を中心とした日本食への回帰などは日頃の間違った嗜好性を今正すべきと思いました。1980年代まで、アメリカにおいてさえ肥満は深刻な問題ではなかったという事です。肥満に関連する問題は実は新たな問題であり続けているのだと思いました。そして今回の講演の様に最新の研究成果に触れる事ができるのを大変うれしく思いました。



懇談内容

マスコミとの懇談会出席者

1. マスコミ関係者

(順不同)

No	氏 名	役職名	備 考
1	安 田 麻 紀	NHK沖縄放送局記者	
2	大 城 勝 太	エフエム沖縄ディレクター	
3	赤嶺由紀子	沖縄タイムス社社会部記者	
4	玉城江梨子	琉球新報社社会部記者	
5	三好ジェームズ	沖縄テレビ報道部	
6	徳 正 美	タイムス住宅新聞編集部長	
7	中 村 裕	QAB琉球朝日放送	

2. 沖縄県医師会関係者

No	氏 名	役職名	備 考
1	益 崎 裕 章	琉球大学医学部第2内科教授	琉球大学医学部附属病院
2	宮 城 信 雄	沖縄県医師会会長	沖縄第一病院
3	玉 城 信 光	沖縄県医師会副会長	那覇西クリニックまかび
4	玉 井 修	沖縄県医師会理事	曙クリニック
5	白 井 和 美	広報委員会委員	白井クリニック
6	當 銘 正 彦	広報委員会委員	県立南部医療センター・こども医療センター
7	中 田 安 彦	ふれあい広報委員会委員	愛聖クリニック
8	久田友一郎	ふれあい広報委員会委員	浦添総合病院健診センター
9	平 良 豊	ふれあい広報委員会委員	牧港クリニック
10	照 屋 勉	ふれあい広報委員会委員	てるや整形外科
11	田 仲 秀 明	ふれあい広報委員会委員	田仲医院
12	和 氣 亨	ふれあい広報委員会委員	県立南部医療センター・こども医療センター

挨 拶

宮城信雄会長



皆さん今晚は。

本日は、日中のお仕事でお疲れの中、ご参加頂きありがとうございます。

さて、本日は「沖縄の肥満」をテーマとし

て懇談会を開催させていただきました。

近年では“メタボ”という言葉が一般の方々にも浸透しており、健康志向の高まりと共に、肥満に対する様々な対策が取られております。

しかしながら、我が沖縄県が全国の中で肥満率が男女ともに飛び抜けて高いことは皆さんご承知のとおりであり、正に今、全県民をあげて対策に取り組まなければならない時にきております。

そのようなことから、以前より私は肥満解消元年を提唱し、その対策を訴えてまいりました。

本日は、この分野のスペシャリストである琉球大学第2内科の益崎^{ますざき}教授にお越し頂き、「現状と対策」についてご講話頂きます。

全国一の肥満率という不名誉な地位を返上し、長寿県の復活を図るため、マスコミ各社の方々には是非とも忌憚の無いご意見、ご質問をいただき、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。甚だ簡単ではございますが挨拶に代えさせていただきます。

懇談事項

沖縄県の肥満：現状と対策

琉球大学 医学部 第二内科 教授 益崎 裕章



沖縄県は男女を問わず、日本の中で最も肥満が進行している地域です。体重（キログラム）をメートル表示の身長の数値で二回、割り算して得られる体格

指数（BMI）は肥満度の国際標準指標として世界中で用いられており、BMI値が25を超えると肥満と認定されます。沖縄県では2004年の段階でBMI25以上の男性が47%にも達しており、第二位の北海道（35%）に比べても相当な差をつけての“堂々の一位”です。BMI25以上の割合が47%というレベルは世界で比較

すると、フランスやオランダ、イタリアなどの西欧諸国に匹敵します。沖縄県では女性についてもBMI25以上の割合は26%であり、二位の青森（23%）に一定の差をつけての第一位となっています（表1）。

表1

BMI25以上の割合

女性	地域	%	男性	地域	%	16位	香川	31.5	32位	和歌山	28.9
1位	沖縄	26.1	1位	沖縄	46.9	17位	宮崎	30.8	33位	石川	28.4
2位	青森	22.7	2位	北海道	34.8	18位	埼玉	30.7	34位	滋賀	28.4
3位	徳島	22.2	3位	徳島	34.4	19位	東京	30.7	35位	鳥取	28.2
4位	宮城	21.8	4位	青森	33.7	20位	神奈川	30.4	36位	福井	28.1
5位	福島	21.4	5位	秋田	33.5	21位	兵庫	29.9	37位	長野	28.1
6位	茨城	21.2	6位	茨城	33.4	22位	山形	29.9	38位	愛知	27.8
7位	栃木	21.2	7位	宮城	33.2	23位	高知	29.7	39位	佐賀	27.7
8位	大分	21.1	8位	千葉	33.0	24位	広島	29.5	40位	三重	27.5
9位	秋田	21.1	9位	栃木	32.9	25位	長崎	29.5	41位	岡山	27.5
10位	岩手	21.0	10位	岩手	32.8	26位	山梨	29.5	42位	静岡	27.2
11位	鹿児島	20.9	11位	愛媛	32.8	27位	大阪	29.2	43位	山口	26.7
12位	北海道	20.7	12位	福島	32.6	28位	富山	29.2	44位	京都	26.3
13位	愛媛	20.7	13位	大分	32.5	29位	福岡	29.1	45位	岐阜	26.3
14位	香川	20.6	14位	鹿児島	32.3	30位	群馬	29.0	46位	島根	25.5
15位	高知	19.9	15位	熊本	31.7	31位	奈良	29.0	47位	新潟	25.2

2004年度 政府管掌健康保険

肥満は糖尿病や心筋梗塞、脂肪肝、高血圧症、癌の発病を誘発することが知られており、適正な体重維持は健康長寿の鍵を握っています。図1には肥満が糖尿病の発症に対していかに大きな影響力を持っているかを示すものです。

運動習慣や食物繊維の摂取、青味の魚などに多く含まれる多価不飽和脂肪酸の摂取を励行することで糖尿病の発症リスクは20～40%程度に軽減できると言われていますが軽度肥満

(BMIが25から30)を来たすだけでも糖尿病の発症リスクは7倍にも増大し、地道な生活習慣の改善努力を吹き飛ばしてしまう威力を持っていることがわかります。

元来、ヒトは儉約体質を持っており、この仕組みは人類が誕生してから今日までを一年に置き換えたカレンダーをイメージすると理解しやすくなります（図2）。この図に示すように、人類の誕生後、6月の半ばくらいに氷河期が始まります。氷河期が終わるのは12月31日の午前5時頃に相当することから人類の祖先はつい最近まで繰り返す寒冷と飢餓という過酷な環境を懸命に生き抜いてきたことがわかります。その結果、食べ物が得られたときには出来るだけエネルギーを蓄えて逃さない仕組み、昨日までの体重を維持する仕組みが何重にも張り巡らされたと考えられています。このような仮説を支持する自然現象はたくさん知られています。たいした餌もない中東の砂漠に生息するイスラエル砂ネズミは“低燃費”で細々と生きている動物ですが、このネズミを捕まえて実験用の普通の餌を与えるだけで途端に肥満になり糖尿病を発病します。また、アメリカアリゾナ州に住むピマ・インディアンはもともと過酷な農作業をしながら質素な生活を送っていた

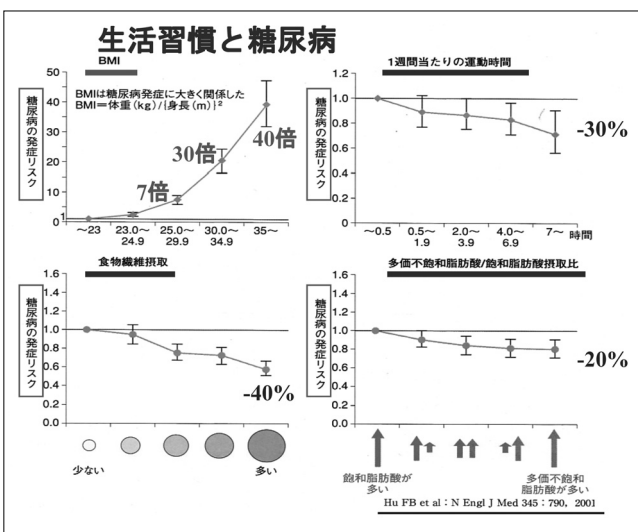


図1

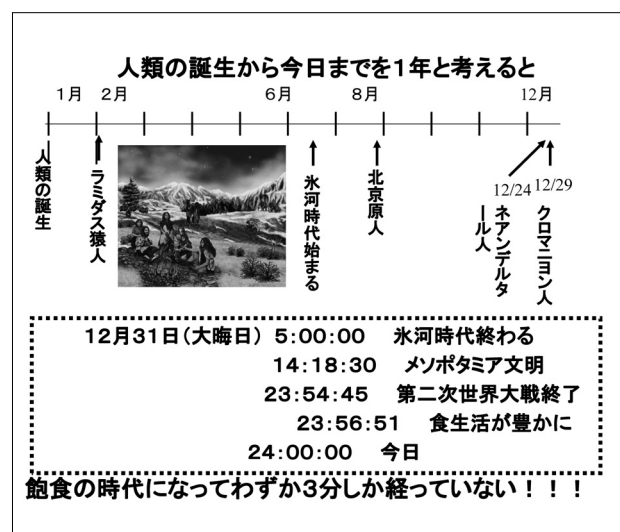


図2

“痩せたインディアン”でした。第二次世界大戦後、少数民族保護政策によって住まいが与えられ、ピザや清涼飲料、砂糖が配給された結果、現在では彼らの70%以上が重症肥満と糖尿病を発症しています。ピマ・インディアンの多くに $\beta 3$ アドレナリン受容体の遺伝子多型など、飢餓に対抗する節約型体質（遺伝子変異）が見つかり、栄養環境の急激な変化に身体がついていけなかった結果と考えられます。

最近の研究から、脂肪細胞や消化管から分泌されるホルモン（レプチンやインクレチンなど）や生理活性物質が脳の食欲制御センター（視床下部）に信号を送り、絶妙のバランスで体重を維持する機構が解明されています（図3）。フランス料理が始まって僅かに200年。一方、環境の変化に適応して遺伝子が変わるのには最短でも10万年かかることから現在の食環境が続く限り、人類は肥満と戦わざるを得ない状況です。

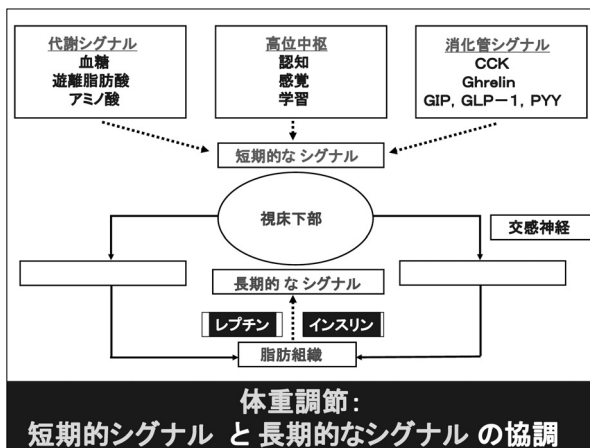


図3

沖縄県は摂取カロリーの中に占める脂肪分の割合が以前から突出して多い県として知られています（図4）。最近の脳科学、代謝医学の研究からわかってきたことは、本来、野生界には存在しない高脂肪食が絶妙のバランスで体重を維持するはずの脳のシステムをいとも簡単に攪乱してしまうということです。月に旨いと書く“脂”の取り過ぎは脳の食欲調節を狂わせ、さらには、消化管に住む細菌（腸内細菌叢）の顔ぶれを変えてしまい、より太りやすい体質に変えてしまうという衝撃的な実験結果もヒトで検

証され、世界的に大きな注目を集めています（図5）。美味しく、旨味のある高脂肪食の出現は野生動物にとっては“想定外の出来事”であり、はまってしまう、耽溺を引き起こすることがわかってきました。21世紀の分子栄養学はこのような食の嗜好性や耽溺のメカニズムの解明に向かっています。

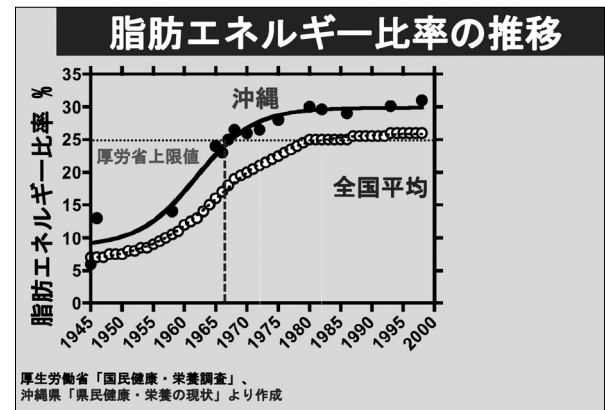


図4



図5

沖縄県における肥満問題の解決には子供のころからの食習慣に対する正しい知識の普及、啓発が重要であり、食事を作る母親、一緒に食事を摂る父親の役割も大切です。大脳皮質から視床下部への投射が大きいヒトの場合では視覚情報や雰囲気、過去の体験や記憶が食行動に大きな影響を与えることから、人工的に作り出された高脂肪食の旨味、高塩分食の食感が食欲感知機構を破綻させます。エネルギー出納バランスが成立する適正摂取カロリーから僅か1%オーバーした過食を30年間続けた場合、平均で約27kgの体重増加をもたらすと試算されていま

す。例えば、一日必要エネルギー 2,000kcal の男性の場合、僅か 2.5 % 増の 2,050kcal の食事を機械的に継続すると一年で 18,000kcal 以上の余剰、体脂肪 1g = 7.2kcal 相当であることから試算すると一年で約 2.5kg の体重増加、10 年間で約 25kg の体重増加、55kg の体重のひとなら 10 年後には 80kg に達する計算になります。日々の食の小さなズレとクセの集積が肥満を作り上げていくわけで、食習慣・食行動の見直しが重要なポイントとなります。朝食の欠食、早食、纏め食、菓子類や清涼飲料水などの間食習慣、ナイトイーター（夜食習慣、就寝前 3 時間以内の食事習慣など）、高脂肪食に対する嗜好性についてセルフチェックを促すことが大切です。図 6 に示すように朝食欠食の学童は肥満の割合が顕著に高く、学業成績も思わしくないという調査結果が出されています。さらに、夜勤労働者や生活リズムが不規則な人々においてメタボリックシンドロームの頻度が有意に高いことも注目されており、体内の日内リズムを形成する種々の時計遺伝子群を標的とした遺伝子操作マウスがヒトのメタボリックシンドロームに類似した病態を示すことも注目に値します。夜間にはエネルギーを蓄積させる一連の遺伝子群が活性化されており、そのタイミングでカロリーが流入すると渡りに船、という感じで肥満が加速されることになるわけです。沖縄県の肥満対策は栄養や食、ライフスタイルに関する正しい知識の普及と啓発、特に小児期からの食育活動が極めて重要であると考えられ、沖縄

県医師会とマスコミの皆さんがちからを合わせて取り組む恰好のプラットフォームであると思います。思慮深い長期展望に立った沖縄県の肥満・糖尿病対策が成功すれば日本全域、そして東アジアに迫っているクライシスを回避させることができ、沖縄発の偉大な国際貢献にもつながっていくことでしょう。

質疑応答

○司会（玉井） 益崎教授、どうもありがとうございました。

なかなかショッキングなお話が多かったと思います。マスコミの方から、何かご質問等ありますでしょうか。

○玉城（琉球新報）



琉球新報の玉城です。益崎教授、どうもありがとうございます。

私もピザとノンカロリーコークをよくとっているもので、すごくショッキングなお話で、

ウチアタイしてしまいました。

低出生体重児のお話も出ていましたが、沖縄は低出生体重児が一番多くて、そういう素地はすごくあるということだと思えます。さらに休みの日になるとマック等がすごく混んでいたりと、お母さんたちが本当に小さい子供を連れてファストフード店によくいる姿を見るんですね。こんなふうに洗礼というか、素地ができてしまっている私たち沖縄県民が、今後肥満にならないようにだとか、病気にならないようにしていくためにはどうすればいいのか。多分、私もかなり曝露されていると思うので、個人的にはすごく心配になったので、教えてください。

○益崎（医師会） 私たちも日々研究をしながら、あるいは患者さんを診ながら、認識を変えて進化しているというところですが、最近つくづく思いますのは、子供の食ということに対して県をあげて教育、正しい知識の普及、母親の方々の教育、大人の教育でもあるんですけれ

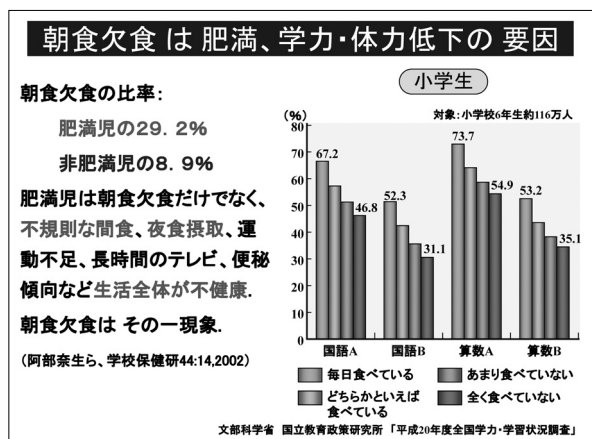


図 6

ども、かなり重点を置いて食育についての啓発活動をやっていくべきと痛感しております。もっとさかのぼれば妊婦さんから始まっているということです。長期的なスパンで対応しないと、小手先で簡単に何かをすれば痩せられますよとかいうレベルでは済まされないということです。

それと、基礎研究でどんどんわかってくる新知見、今日ご紹介したようなことが人間でもあてはまるという知識を共有化して生かしていくという、そういう流れをつくっていくということだと思います。

○司会（玉井） 啓発・啓蒙が大事ということで、マスコミの皆さんのお力に頼りたいところですよ。

そのほか、何かございますか。

○玉城（琉球新報） 取材しての感じですが、私は益崎先生の話聞くまで、肥満と貧困のことをとても考えていて、どうしてファストフードにいつてしまうのかということを考えると、ファストフードは安いんですね。健康にいい食べ物というのは高く、ちゃんと調理をして手間ひまもかかる。沖縄県内の所得だとか、勤労の形とかを見たときに、お金はないし、共働きが多くて忙しいし、ちゃっちゃとつくれるものとか、そのへんにあるものを買ってきて食べさせようというようになるので、いくら啓発しても、知識もお金もある人たちは改めていくと思うんですが、多くの、肥満や病気になったときに受診が遅れたりする貧困層というのにどうアプローチしていくのかというのは、医療界だけではなくて、いろんな各経済界もタッグを組んでやっていかないとちょっと限界があるのかなというふうに、今感じました。

○益崎（医師会） 食物繊維であれ、イワシとか、玄米とか安くて、今100歳を迎えていらっしゃる沖縄のおじいちゃん、おばあちゃんたちが若いときに食べていたものに回帰すればいいわけですよ。

今、中東諸国とかアフリカなんかでメタボがすごい問題になっているんですね。それは、保

存食が増えている。ナトリウムが多くて、野菜不足、安価で高カロリーのものに栄養源がシフトしているということで、私たちの一世代や二世代前の先祖たちが食べていたもの、体にいいものに回帰するという、そういう流れができていかないと立ち行かない、そんな気がしております。

高脂肪食なんかも耽溺という、行列のできるラーメン店というのがあるように、ますます‘はまっていく’わけですよ。このような食行動とか食の嗜好性が脳科学から解明されてきているので、その悪循環を断ち切らないといけないわけですよ。

○徳（タイムス住宅）



週刊ホームプラザの徳と申します。

今日はとても非常にご考査させていただく内容で、どうもありがとうございました。

話を伺っている中で、今も玉井先生もお話されていましたが、嗜好性というものは人間の場合は、食欲をかなり左右するんだということをとて感じたんですけれども、そうなっていくと、例えば沖縄の方と、私は東北の方と一緒に旅行したことがあるんですが、皆さん東北だとワカメなんかは酢の物だったり、ワカメや昆布がお鍋だったりという形で出てました。油で炒めてないものが2、3日続くと、40代、50代ぐらいのツアーの方々皆さんがそうだったんですが、油で炒めているものを食べなくなるんですね。かといって我慢しているとストレスになってしまって過食につながっていくというような悪循環というのがすごくあるのではないかなと思うんですが、そのあたりを、例えば今先生は教育とおっしゃいましたが、努力するということももちろん大事だと思うんですが、何か手立てとして考えられることがないのかどうか。嗜好性というものをコントロールしていく上で、そのへんはどうお考査になっていらっしゃるんでしょうか。

○益崎（医師会） ときどきのお楽しみというのはやぶさかではないわけですよ。ずっと“はまる”というか、連続的に食べるというのがよくないということだと思いませんか。今日お話した実例を、お母さんや子供達に広く知っていただいて、ちょっと意識にとめていただくというだけでずいぶん違うのではないかと思います。

少しのずれの集積の結果であるということなので、改善しようというアプローチが少しでもあるのと、ないので、アウトカムというか、結果は違ってくると思います。3回のところを1回にされるとか。それぞれの中で改善というのがあれば、随分違ってくるんだらうと思います。

今日の話は脂肪の耽溺（addiction）というのが脳のレベル、あるいは消化管の腸内細菌叢のところで同時多発的に起こっているということです。野生動物には高濃度の脂肪食というのが天然には存在しなかったもので、防御機構をすりぬけた現代特有の現象なんです。野生には存在しなかったもので、そういうものを備える必要もなかったわけです。そういう状況に今、人類が直面している。

おいしいものは人間にとってかなり危ないものでもあると。特に長期間の安全の使用が検証されていない人工的な食べ物、甘味料も含めてああいうものは気をつけておかないと、大きな落とし穴がある可能性を考えておかないといけないということです。

○徳（タイムス住宅） 大人は努力して頭で考えて食べていきやすいと思うんですけど、私も子供がいるのでとても思うんですけど、子供はなかなかそういうことを理解していくのは難しいと思うんです。例えば1回の食事の中の脂肪の量を減らしていくとか、それから脂肪を摂るときにいい食べ合わせとか、そういうのがもしあれば教えていただけると有難いんですけど。

○益崎（医師会） 生体において中性脂肪に変換できない油（脂）ってあるんですね。そういうものは太りにくいという効果もありますし、「地中海ダイエット」という言葉を聞かれたことがあるかもしれませんが、多価不

飽和脂肪酸を多く含む油です。オレイン酸とか、そういうふうなものは食欲を低下させ、メタボリックにも良くて、油といっても一様じゃないんです。体にとって悪い油もあれば、非常にベネフィットを与えて地中海圏で長寿をもたらしたという油もあるわけです。そのへんも子供のときからの、お母様を含めた教育であり、知識であり、正しい知識をどう日常生活の中に生かしていくかということで、それは最もやりがいがある、うまくいけば効果があるもので。県医師会とかマスコミの皆さんと協力してやっていけるプロジェクトの形ではないかなと思います。

○赤嶺（沖縄タイムス）



今日は本当にありがとうございました。

先ほどの話にちょっとダブるんですけども、これだけ脂肪というのはアディクションなり、脳のレベルまで

というのはすごく私はショッキングでした。少し食べればいいのかと思ったんですが、これを食べ続けてしまっているとアディクションまで至るというのは、私は不勉強なんですけれども、意外と知らないのかなと感じたんですね。こういうアプローチのところを、ちょっとショッキングなショック療法ではないんですけど、危機意識というのをを出していくのが一番いいのかなと、今お話を聞いて思いました。先生が考える、この数字を出せばちょっとみんながびっくりするような、そういう啓発の仕方というのもあるのかなと思うんですが、いかがですか。

○益崎（医師会） 県民の皆さまに対してどういう出し方が一番インパクトがあるかというのはなかなか難しいと思うんです。

今、沖縄がこうなっていると。そのベースの1つには間違いなく総摂取カロリー中に占める脂肪の割合が高いというのがあるわけです。それをもう少し他の食品で同じぐらいカロリーを摂っていても、健康障害という意味ではもっと軽く

できるという、青森との興味深い比較、なんでもあるわけですので、いくつかの具体的なお話を示していくということなんでしょうね。どれが一番というのは私もわからないんですけども。

○司会（玉井） 先生、沖縄に長くいらっしゃると、このところがツボだなというのがわかってもらえると思います。

○益崎（医師会） 大学病院でも勉強会でよくお弁当が出てくるんですね。京都からまいりまして、とにかくまず驚いたのは1人前の量が多いということと、圧倒的にフライだとか、油で調理したものの割合が多い。しかも、皆さんがそれをペロっと召し上がるのでびっくりしましたね。華奢な女医さん達でもあつという間に食べてしまうので、すごいなと感じました。京都から来て、その落差がすごく印象深かったのですが、多分、子供の頃からいらっしゃると、もうそれは日常化しているのですね。沖縄の方が京都に修学旅行に行かれたら、何てちょっとしか出てこないんだろと思われるんじゃないかと思うんです。いかがでしょうか。

○司会（玉井） そのとおりだと思います。

○玉城（医師会）



1人前が多いというのは、私も思いました。東京から戻ったときに、何でこんなにたくさん食べないといけないんだと思ったんですけど、いつのまにか慣れてしま

まって食べられてしまうから怖いですね。

○大城（エフエム沖縄）



エフエム沖縄の大城と申します。

先ほど実例をというお話があったんですが、先生の体型を見ていますと、やはり食事や運動にいろいろと気を遣

われていらっしゃるんだろうなと思うんですが、先生が日頃食べ物や、健康管理をする上で

気にかけていらっしゃるということのが、生きた実例なのかなというふうに思うんですけども、先生ご自身で食生活ですとか、生活の中で気にかけていらっしゃるがありましたら、逆にそれが一番私は知りたいなと思うんですけども。

○益崎（医師会） 私が食べているお昼のお弁当は玄米なんですね。一般的に消化管に長くどまって便の量が多くなる食物というのは、血糖を上げにくく太りにくいと一般化できるんじゃないか考えております。ステーキとかピザというのは、便の量が少ないですよ。消化管に滞在する時間も短い。急速に吸収されて、さっとカロリーに入ってしまうというのは大体太りやすいという一般化ができるんじゃないかと思います。

同じ糖でも水に溶けにくい多糖類とか、消化吸収にすごく時間がかかって一定時間消化管に長くどまって、そして最終産物としての便の量が多いもの。そういうものは太りにくいことに貢献しているということで、大腸がんなども明らかに便の量と関係していて、便の量が少ないステーキばかり食べていると、消化管が短くなりますよね。日本の子供たちがどんどん足が長くなって、胴が短くなっているというのは雑穀とか食べなくなっているからなんですけれども、肥満とか癌の予防に関しては昔の日本人がやっていたことが1つのお手本だと思います。

私も、田仲先生にご指導をいただいて、玄米とか食物繊維をなるべく食べるようにしているとか、就寝前3時間はカロリーのあるものは食べない。これはよく「ナイト・イーター」というふうに表現されるんですけども、太りやすい人は休まれる前、直近3時間に食べる習慣をもっている人が多いです。

それから「シフトワーカー」ですね。看護師さんとか、夜勤の人というのは太りやすい、メタボが多いということがわかってきていまして、生体というのはもともととは飢えていたわけです。だから夜の10時ぐらいから活性化されてエネルギーを身に付けさせようとする一連の遺

伝子が存在しているんです。夜型にシフトすると、まさにそのような遺伝子が活動するときに、どんぴしゃりでカロリーが入ってくるということで、もっともっと太りやすくなるという、時計遺伝子があるんです。現代人はちょうど太りやすくさせる遺伝子群が動き出す頃にカロリーを食べている。だから夕食を遅めにせずに、3時間ぐらいお腹を空けて休むと。

私がいつも患者さんに話すのは、朝、目覚まし時計を何台も置いてやっとやっと起きるというのはやっぱり食べ過ぎているんですね。消化吸收というのはそれはそれでエネルギーを使う活動で、寝る前の1時間前ぐらいに食事をしますと、体が全然休まらない、疲れきっているんですね。起きられないと。朝、気持ちのよい空腹で目覚まし時計なしに目覚めて、朝ごはんがとてもおいしいというぐらい、夜の食事を減らしなさいと患者さんに勧めています。朝食を抜いているという子どもたちが太りやすい、学業成績が良くないというデータも、ご紹介したんですけれども、今、琉球大学の医学部の学生さんたちで朝ごはんを食べていない人は4割ぐらいいるんです。非常に問題で、彼らに糖尿病の検査をすると、大体6人に1人ぐらいが糖代謝異常が見つかります。糖尿病の予備軍なんです。驚くべき数字だと思うんですけれども、6人のグループに1人ずつぐらいに糖尿病の子がいます。医学部の学生ですらそうですから。

○三好（沖縄テレビ）



沖縄テレビの三好と申します。

関係ないかもしれませんが、肥満と睡眠時間というのは関係しているんですか。

○益崎（医師会） 直接は関係ないと思います。そのご質問の意味は、三好さんが睡眠不足だと・・・。

○三好（沖縄テレビ） 睡眠不足ではあるんですが、すぐ太る体質でもあるので。

○益崎（医師会） 睡眠時間が短いから太りやすいということはないと思います。今申し上げたように、きっとお仕事で遅めのお食事とかが多いんだろうと思います。可能な範囲で気持ちよく朝食を召し上げられるぐらいの夕食の摂り方を工夫なさるとか。

○三好（沖縄テレビ） 1点だけ。沖縄の子供たちについてですが、例えば学校給食以外の部分で肥満体質になる子が多いのか。それとも学校給食も含めて沖縄の食生活というのを変えていかないと、この先、危ない状況がどんどん深刻化していくのかというところを伺いたいのですが。

○益崎（医師会） 小学校の先生で肥満、あるいは小学校の先生で糖尿病という患者さんをたくさん京大病院で診ていたんですが、一様におっしゃっていたのは、今の学校給食のカロリーの設定というのが、戦後の痩せた栄養失調の子供たちをいかに立ち直らせるかというのが原点にあるそうで、今の学校給食そのものがとにかくオーバーカロリーなんだそうです。あのまま子供と一緒に食べていたら、糖尿病になりましたという人がいっぱいいました。すごいカロリーなんだそうです。そのへんもやっぱりずれていると思いますし、お家での夕食・朝食もかなり見直さないといけない。両方だと思います。

○司会（玉井） 益崎先生、ありがとうございました。

それでは、これでマスコミとの懇談会を閉会させていただきます。

皆さん、今日はどうもお疲れさまでした。