



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 86

～徳島でいかに肥満を減らせるか～

<http://pianomed-mr.jp/>

1月中旬、徳島県のニュースが全国に流れた。良い内容なら誇らしいことと思う。しかし、実際はそうではない。「徳島県の肥満、13歳男女全国1、2位」というものである。

徳島県は糖尿病死亡率が全国で一番高く、「歩かん県」として知られてきた。こんな不名誉から早く脱出してほしい。困ったことに、

学童もワーストとなると、今後、大丈夫だろうか。

このたび、いろいろとリサーチしてみたので紹介させて頂きたい。

最新の統計

文部科学省が全国の子供の発育や健康状態を調査した後、最新の学校保健統計が発表された。徳島県の学童の肥満傾向が、依然として高い水準にあることが明らかである。

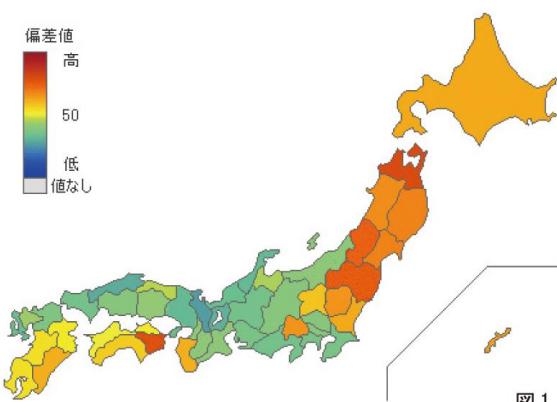
5～17歳の調査で肥満傾向児の割合は、男子は13歳が12.67%（1位）、15歳が17.25%（2位）。女子では、13歳が2位、17歳が5位で、6歳を除いた

すべての年齢で全国平均を上回り、13～17歳はいずれも10位以内という結果であった。

成人も肥満が多い

厚生労働省の調査により、各都道府県の国民健康度ランキングが昨年発表された（図1）。その中で、肥満率ランキングについて概要を示す。

日本全国の平均肥満率は31.1%。そして、肥満率の第1位は、かつて長寿の聖地として有名だった沖縄県（45.2%）だつた。その理由として、米国のジャクソンフード、ファストフードの食習慣に加えて、深夜



一方、山口県の肥満率は最も低く（22.1%）、徳島の約半分。理由は、日々から魚介類を食べるからと推測されている。

徳島県の詳細は？

医療には、平均寿命や病気の頻度など、いろいろな分析法がある。徳島県における全国順位の統計について、最新のデータを表1に

まとめた。この中で、徳島県の特徴について表2に示す。つまり、肥満から糖尿病に陥り、さらに、腎症が悪化して透析を受ける人が非常に多い県といえよう。

30年前と比較

調査の範囲は幼稚園・小・中・高校の中から抽出し、調査対象は、満5歳から17歳（平成24年4月1日現在）である。

まずは、最もわかりやすい体重について。親世代と

表1 徳島県における全国順位統計（2012.4）		
分類	項目	データ
死亡	年齢調整死亡率（/10万対） 糖尿病 腎不全 脳梗塞 急性心筋梗塞	男4位(9.4)、女2位(6.0) 男1位(12.3)、女1位(8.0) 男22位(34.9)、女29位(18.0) 男37位(21.7)、女31位(10.4)
	平均寿命 男女	39位(78.09歳) 30位(85.67歳)
	65歳未満死亡 男女	42位(16.7%) 38位(8.6%)
介護	介護認定率（1号被保険者） 介護受給率 介護給付費	2位(20.7%) 20位(82.8%) 1位(28万円)
医療	入院 糖尿病 心疾患 脳血管 入院 糖尿病 心疾患 脳血管	2位 4位 6位 2位 10位 3位
	慢性透析患者数 2010年	1位(1,133人) 2位(3,185人)
医療費	一般1人あたり 退職1人あたり	6位(34万円) 11位(39万円)
	検診（県内国保） 特定検査実施率 特定保健指導実施率	18位(33.6%) 1位(45.5%)
メタボ	メタボ該当者 メタボ予備軍	男27.2%、女11.0% 男18.9%、女7.7%
特定検査・ 保健指導	特定検査実施率 特定保健指導	40位(31.3%) 被保険者 26位(6.6%) 被扶養者 9位(2.4%)
肥満・メタボ	BMI25以上（肥満）(%) メタボ該当者 (%) メタボ予備軍 (%)	男5位(33.8%)、女8位(20.1%) 男25位(18.4%)、女28位(3.7%) 男16位(17.8%)、女18位(4.9%)
歩行	歩行数(20歳以上) 男性 女性	ワースト3位(-1308歩) ワースト7位(-499歩)
肥満	肥満傾向児 男児(5歳、14歳) 女児(5歳、16歳)	1位 1位

表1

なる30年前の昭和57年度と比較した結果を図2に示す。男子は5歳を除いた全ての年齢で、女子は5歳と3歳を除いた全ての年齢で増加していることが明らかになった。

男子は15歳で4.1kg、女子は16歳で1.7kgと最も増加。30年前と比べ、15～17歳の学童の運動量が減り、そのため筋肉ではなく脂肪が多く沈着して体重が増加したものと推測されよう。

肥満から脱出

当時は、日野原重明先生

■ 男子 ■ 女子

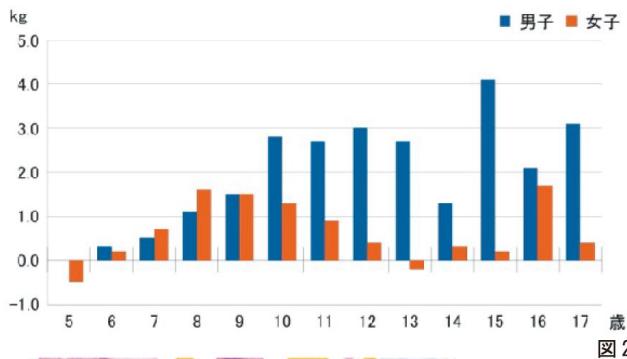


図2



割合を、全国と比較した(図3)。同様に、すべての年齢

が「生活習慣病」を提唱された時代。誰も現代のメタボの時代を予想しなかった。90年代、厚生省が時代の流れを認め、その後、肥満や糖尿病の対策が重要となつたのだ(図2)。

次に、徳島県男子の肥満率を、全国と比較した(図3)。同様に、すべての年齢

で高いのが印象的。また、徳島県女子についても、同様に全国平均より肥満率が高い(図4)。

このように、徳島の成人も学生も運動不足に陥っているようである。

県教委は、学童における肥満の問題に対して、

★家庭と協力して、食生活や運動習慣を子どもたちに身につけさせたい

★歩数計を配つたり、指導員を各校に派遣したりするなど、地道な努力を行つていただきたい

とコメントしている。

まずできることとして、成人的場合、肥満や糖尿病

これまで、徳島の行政と大学、医師会は協調し対策を進めてきた。まずは、子供たちには、スポーツや阿波踊りで楽しく汗をかき、運動を楽しむ体験をしてもらおうところから、スタートするものが必要かもしれない。

表2 徳島県における医療の特徴

- ・腎不全死亡率ハ男女ともに1位
- ・平均寿命長く、若年死亡は少ない
- ・要介護者の給付費は全国でトップ
- ・糖尿病や人工透析患者が多い
- ・徳島の人は、糖質が好き
- ・歩数は少なく、肥満児も多い
- ・メタボ、メタボ予備軍の合計で男性は4人に一人が肥満傾向

表2

全国平均との比較(男子)

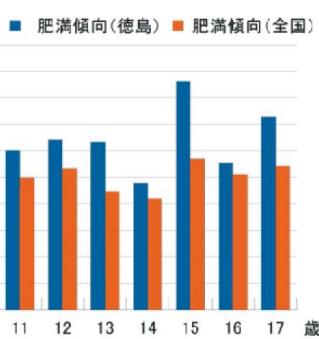


図3

運動を楽しもう

全国平均との比較(女子)

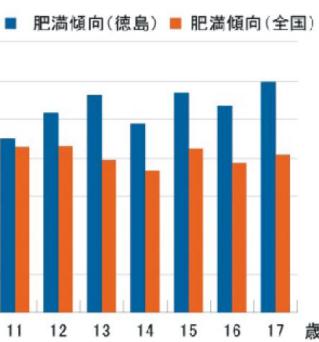


図4



(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)