



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 37

~現代でユートピアの地 沖縄か~

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

あなたは、ユートピアの存在を信じるだろうか？ 通常ユートピアは「理想郷」と訳されている。しかし、本来EutopiaとはEU（無い、存在しない）+topia（場所）=どこにも存在しない場所、ということ。だから、「無可有郷」とも訳される」とも。なるほど、これなら意味がぴったりだ。

このたび、ある医学会で「健康的に生きられる理想の場所」について考える機会があつたので、紹介させていただきたい。

日本応用老年学会

いま日本は高齢社会。注目されているのが、アンチエイジング（抗加齢医学）や老年病学である。医学のみならず、社会や経済、環境の見地から老年学の応用を広く研究する学会として、日本応用老年学会がある。先日、同学会に参加したとき、沖縄における大規模な試みが紹介された。産官学を包括したプロジェクトが素晴らしい。きっと徳島でも参考になるだろう。

②食生活の変化・戦後歐米

しかし、その後、高い評価は崩れてしまった。中高年男性の肥満のために生活习惯病が増え、平均寿命も下降してきたからである。その原因をリサーチしてみると、次の5因子が関わってきているようだ。

①歩行不足・同県はクルマ社会で、徳島と似る

の食文化の浸透による③就業率・経済が観光に依存し、失業率が高い④年間所得・県民一人当たりの収入が低い

屈指の長寿県として有名である。「Okinawa Program」という本でも、沖縄の長寿が世界に紹介され、沖縄のウェルネスが研究されてきた（図1）。Wellnessとは、病気（illness）に対する言葉。ぴつたりとした和訳はないが、「健康」または「ヘルス」に近いニュアンスと言えよう。

沖縄のプロジェクト

本来、沖縄には気候風土や食事など長寿にふさわしい条件が揃っている。だから、これを使わない手はない。適切な方向性を示し、地域が実践すれば、健康アイランドに復活するのは間違いないと思う。

今回の学会では、琉球大学（観光産業科学部）の平良一彦教授による教育講演に、感銘を受けた。なぜなら、今までの良好な健康プロジェクトを活かし、さらには、人々の身体と心を健やかにしていくプロジェクトに展開させていているからである。先生のデータを供覧し、説明させていただく。

気候と行政と研究

健康プロジェクトには、種々のファクターが関わってくる。沖縄の場合には、

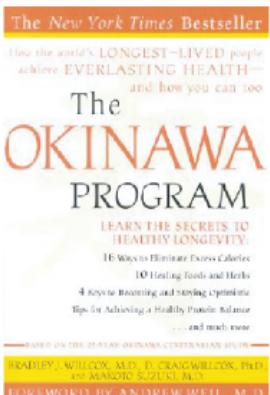


図1



本人の健康 = 家族の健康 = 社会の元気
心ある生活を誘導するコミュニケーション中心型事業を展開
(沖縄における「一度逢えば兄弟さ」のリラックスした人間関係)

図2

気候と行政と研究

健康プロジェクトには、種々のファクターが関わってくる。沖縄の場合には、次の3項目が統合されているのが特徴という。

①亜熱帯気候

宜野湾市の企画

温泉の源泉

長寿食文化をもつ沖縄

人材育成

行政の働き

厚労省の健康日本21

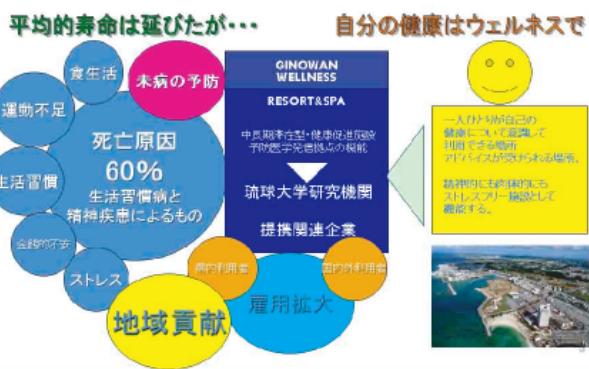


図3

沖縄県産業創造アクションプログラム

農業・畜産の発展

I-T事業の活用と運用

事業として経済寄与

③琉球大学研究機関

健康と医学

I-T関連、農業、畜産

薬学・食育

講演・シニアカレッジ

各企画を実践反映

このように、地域・行政・大学という「三位一体」で進める

政・大学という「三位一体」で進める

で、効率的で成果が期待されるだろう。

個人の意識を変える

マクロ的に展開されても、ミクロ的に個人が実践しなければ、何にもならない。各人の健康観が問われる時代と言えるのではないだろうか。すなわち、

①洪水のごとく押し寄せる情報に惑わされない

②沖縄長寿文化を正しく理解し実践する

③地域・行政・大学が一緒に関わっていく（図3）

のが理想となる。

新しいトピックスとして、ジエロントピア宜野湾

構想について紹介したい。ここで、ジエロントと老年学(gerontology)の語根であり、場所(topia)とを合わせた新語である。高齢者が居住する理想の場所、といつた意味合いになる。

その内容がバラエティに富み、おもしろい。単に「体験」するだけでは、効果は続かないもの。重要なポイントは、「体得」させるこ

とにあら。

つまり、2～3日では不十分なので、10日～1ヶ月程度の滞在を可能にする施設＆滞在メニューを考えし

たというワケだ。食事にメ

継的な滞在を可能にする施

設＆滞在メニューを考案し

たといふワケだ。食事にメ

ニューがあつて選べるようになります。ステイにも種類があります。具体的には、表1のように

魅力ある沖縄のステイが、検討されている。心も体も

癒し、鍛えてみてはいかが

だろうか？一人ではなく、

家族や仲間と共に、人生も

楽しみたいものだ。

沖縄の人は素晴らしい

さて、私にとつて、平良

教授のレクチャーは感銘深

く、また、沖縄特有の苗字

は感慨深い。というのは、

個人的なことで恐縮だが、

私が内科の道を選んだこと

に関わっているから。徳島

大学の卒業後、第一内科を

選んだのは、学生の頃から

ご指導いただいた平良章先

生の存在が大きい。研修中

も医師としての基盤を築い

て下さった。その後、先生

はその人徳で医師会長まで

務められた先生である。

また、「なんくるないさ

で有名な「平良とみ」さん

をご存じだろうか。とみさ

んの舞台を観たことがあり、

澆刺とした語りや仕草に全

福寿

(幸せで生き生きとした健康長寿)

沖縄にはそれこそがふさわしい

“Gerontopia OKINAWA”

