

「100年時代を迎えた人生戦略」 第5回 益崎 裕章 先生

世界に長寿地域としてその名を知られた沖縄であるが、2017年にはその平均寿命は、日本国内で男性が第36位、女性が第7位という数字になっている。

今回、お話を伺ったのは、この危機的な状況を「沖縄クライシス」と名付け、その実態解明と啓発に取り組んでこられた琉球大学大学院医学研究科内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座（第二内科）教授の益崎裕章先生。対談は、益崎先生の研究のお話から、生活習慣と世代を超えたエピジェネティクスの話まで尽きることなく続いた。



沖縄クライシスから 健康リテラシーを考える！

沖縄クライシスの現状 二極分化した疾病構造の背景を探る

内藤 益崎先生、今日はよろしくお願いたします。先生は京都大学から教授として琉球大学に赴任されましたが、現在で何年目になられましたか？

益崎 2009年からですので、今年で早10年目になりました。

内藤 先生が赴任された当時は、健康長寿の沖縄というイメージがまだあったのでしょうか？

益崎 私自身、沖縄は健康長寿のシンボリックな場所と思っていましたが、その先入観とは大きく異なり、赴任した当時、働き盛り世代の糖尿病や肥満症のあまりの多さに仰天した記憶があります。実際、

2005年度の厚生労働省統計によると、定年前（65歳以前）に亡くなる割合は、沖縄の男性が全国第1位で、糖尿病が死因となる割合も男女ともに全国第1位という状況でした。「沖縄クライシス」という言葉も私たち琉球大学第二内科が作りました。

内藤 食文化の変化などが要因としてよくいわれますが、その理由をいくつかあげるとすれば何でしょう？

益崎 一つは、アメリカ統治の影響で、幼少期からアメリカ型の食生活に急激に暴露されたことですね。高カロリーで安いものが大量に供給されるようになったことは大きな変化でしょう。第二次世界大戦前は、35歳以上の沖縄成人の大半は、幼少期より1日3食ともに煮イモを主食としており、繊維成