

医療コラム 国保でわかる！健康安心！ 栃木県の平均寿命について

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

いつも下位なのです

昨年12月、厚生労働省は都道府県別生命表を公表しました。ニュースで報道されて、ご存知の方も多いと思います

が、栃木県の平均寿命は、女性がワースト2位、男性がワースト6位でした。特に女性の平均寿命は、昭和50年（1975年）から今まで常にワースト5に入っています。これはいったいどうしたことか？と不思議に思います。ちなみに、女性の平均寿命のトップは長寿で有名な長野県、男性のトップは滋賀県でした。

なぜでしょう？

この生命表は、死亡状況を都道府県単位で比較分析するために、5年ごと（国勢調査年）に作成されます。今回公表された生命表は、平成27年（2015年）の国勢調査によるもので、11回目の結果発表となります。平均寿命は年々伸びていますが、なぜ、都道府県によって差があるのでしょうか。その理由を探るうえで重要な手がかりは、何が原因で亡くなっているのかということです。主な病気のうち、栃木県が上位を占めるものを調べてみました。

都道府県別死亡率における栃木県の順位（47都道府県中）

病名	男性	女性
脳血管疾患	4位	2位
脳梗塞	8位	3位
心疾患	5位	5位
急性心筋梗塞	15位	8位
大動脈瘤・解離	6位	4位

厚生労働省：平成27年度データ

栃木県の特徴

すると、脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患、急性心筋梗塞などの心疾患といった脳・循環器系の疾患による死亡が、全国的にみて上位となっていました。もちろん、亡くなった方の人数としては、「がん」がトップですが、がんが亡くなった方の割合（死亡率）を他の都道府県と比較してみると、47都道府県中、男性22位、女性26位と、ちょうど真ん中くらいで、それほど高くありませんでした。

脳・循環器といえは

脳・循環器系の疾患というと、皆さんは何を想像しますか。そうです。生活習慣病です。生活習慣の影響を受ける病気です。例えば、脳梗塞は高血圧と、心筋梗塞は動脈硬化と深い関係があります。も

ちろん糖尿病や脂質異常症（高脂血症）とも関連し、禁煙や運動、食事といった生活習慣の見直し、そしてストレスコントロールが重要です。すぐに、簡単にできること

健康に関する講演会、テレビや新聞など、世の中に健康情報があふれています。わかっているけれど、好きなものは食べたい、運動は時間がないからできない、たばこをやめるとストレスが…など、できない理由を挙げるときりがあります。格好よく言うと「ウォーキング」です。

ウォーキングを薦める理由

アメリカでの研究ですが、週2時間未満のウォーキングをするグループと比較すると、全くしないグループの死亡リスクが26%上昇したということです。ウォーキングといっても、20分で1.6km歩く程度の速さです。お買い物するとき、ちょっとだけ速く歩く程度の速さです。ウォーキングを習慣として行うことで、心疾患による死亡リスクが20〜30%低下することも明らかになっています。そして、高血圧、脂質異常のリスクも低下させ、

春の日差しの中

気分はうきうき、桜や新緑の中を幸せな気持ちで歩いてみましょう。エンドルフィンが出て、ますます幸せな気分！心も体も健康に。

参考文献

厚生労働省…平成27年都道府県別生命表年齢調整死亡率の概況
一般社団法人 日本生活習慣病予防協会…生活習慣病の調査・統計



都道府県別平均寿命（平成27年）

	男性（歳）	女性（歳）
	全国 80.77	全国 87.01
1	滋賀 81.78	長野 87.67
2	長野 81.75	岡山 87.67
3	京都 81.40	島根 87.64

41	福島 80.12	和歌山 86.47
42	栃木 80.10	岩手 86.44
43	鹿児島 80.02	福島 86.40
44	和歌山 79.94	秋田 86.38
45	岩手 79.86	茨城 86.33
46	秋田 79.51	栃木 86.24
47	青森 78.67	青森 85.93