



## さんぽ保健師コラム

(2020年 秋分号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

暦の上では季節は秋、9月22日の秋分を境に次第に日が短くなり秋が深まっていくとされています。皆さんもこれから訪れる季節の変わり目を感じてみてくださいね。

さて2019年の職場の定期健康診断の結果が発表されました！

沖縄県は、なんと・・・9年連続で全国最悪の有所見率67%でした。

健診項目別の有所見率は血中脂質が最も高く、次に血圧、肝機能、血糖と続いています。業種別では、製造業、運輸交通業、貨物取扱業、建設業が平均値を上回っていたそうです（令和2年9月2日 沖縄労働局発表）。

1995年まで沖縄は健康長寿の県として世界中からも注目を集めていました。

沖縄の健康長寿は、先人たちが土地の恵みや健康の知恵を若い人たちへ受け継いでいくことで続いてきました。いつしか健康長寿が当たり前になってしまい、先人たちが大切にしてきた教えを受け継ぐ努力をしなくなったことが現在の沖縄の健康問題に繋がっているという声も聴きます。

今は有所見率全国ワースト1が続いている沖縄ですが、元々持っている沖縄の健康長寿パワーをもう一度見直して復活させることが大切です。

例えば、沖縄では食べ物のことを「ぬちぐすい」「くすいむん」と言います。普段食べるものが「薬」であり「命の薬」という意味で、先人たちの教えの一つです。

沖縄には地域特有の健康に良い食材がたくさんあります。ゴーヤーなどの沖縄野菜だけではなく、沖縄ハーブと呼ばれる身近に咲いている薬草も昔から自然の薬としてよく活用されてきました。県外ではヨモギと呼ばれる「フーチバー」は、よくジュースなどに細かく刻んで入れるものですが、ビタミンA、カルシウム、カリウムなどを多く含み沖縄では万能の薬草と言われています。他にも海岸沿いの岩場や砂地に自生する「ニガナ」や長命草と呼ばれる「サクナ」も栄養価が高く天ぷらにしたり刻んで料理に入れたり古くから親しまれています。沖縄は身体によい野菜や薬草の宝庫ですが、身近にあると当たり前になってしまい、その良さを見過ごしてしまうことがよくあります。

「ぬちぐすい（食は命の薬）」先人たちの健康長寿の教えを働き盛り世代の私たちが、未来に繋ぐ子どもたちにも伝え続けていきたいですね。

参考文献：安田未知子著・「沖縄ハーブ健康法」

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)