

がん死亡率ワースト…やっではないけない青森県の不健康習慣5

がん死亡率 11 年連続で 1 位の青森県。その原因になっている生活習慣はなんなのか？そこで青森県出身の記者ならではの視点で、何げなくやっている習慣をあげてみると、専門家から次々に指摘が！そんな、やっではないけない青森県の不健康習慣を紹介。

【朝からスープ一気飲み！ラーメン大好きな県民性】

とにかく青森県民はラーメンが大好き。県庁所在地を調査した総務省の『家計調査』（'13 年）では、青森市が中華めんとカップめんの購入数量全国 1 位に。また、朝からラーメン店は、サラリーマンや主婦で満席。スープはほとんどの人が飲み干す。

「ラーメンのスープの塩分が気になりますね。スープを最後まで飲み干すと、日本人の 1 日食塩平均摂取量 11g の半分近く取ることに。がんや生活習慣病にとっていいはずがありません」

（白澤抗加齢医学研究所所長・白澤卓二医師）

【病院に行くのが遅い】

「青森県のがんの発症率は全国平均とさほど変わりません。がん検診率も同じく、とりわけ低いワケではありません。それなのに、がん死亡率が高い。その要因のひとつは、転移もなく治療が期待できる『早期発見率』が 43.6%の全国平均に比べて 10 ポイント近く下回っていることです。つまり、医療機関を受診したときには、症状がかなり進行した状態の人が多いためです。今後は、受診する機会を早めていく対策が求められています」

（弘前大学医学部附属病院・松坂方士准教授）

【やめられない禁断の味。焼き魚に醤油ドバドバ〜】

青森市内の食堂では、焼き魚に醤油をドバドバかけ、真っ黒になった焼き魚でご飯をかつ込む人を多く見かける。

「青森県では脳卒中で亡くなる方が多く、県を挙げての減塩運動をした結果、塩分摂取量は 11.7g にまで減り、全国 2 位から 15 位に。それでも全国平均よりも高いので、県では塩分摂取量 1 日 8g を目標として、塩分の代わりに県産食材でダシをとる“ダシ活”に力をいれています」

（青森県庁のがん・生活習慣病対策課の嶋谷嘉英課長）

【日本一ソーセージを愛する人々】

実は、青森は一世帯当たりのソーセージの購入数量も全国トップ。ソーセージといえば、先ごろ、WHO（世界保健機関）がソーセージやハムなどの肉の加工食品を過剰に摂取すると、がんのリスクを 18%高めるという調査結果を発表したばかり。

「共働きが多く、手軽に作れる加工品が好まれる土地柄です。総菜も揚げ物や肉類が多く脂っこいものの特徴です」

（対策課の嶋谷課長）

【スナックで、ウイスキーを飲むのがたしなみ】

ソーセージと並んで意外なのが、ウイスキーの購入額も日本一の県だということ。

「ウイスキーはアルコール度数も高く、水割りやソーダ割りにすることでがぶ飲みしてしまうお酒。どうせならポリフェノールが豊富な赤ワインに切り替えたほうが見栄えもよくて健康的」

(白澤医師)