

# 第30回沖縄県医師会県民公開講座 ゆるぐ健康長寿おきなわ

—長寿奪還！みんなで考えよう働き盛りの健康づくり！—

理事 稲富 仁



## 式次第

司 会：沖縄県医師会 理事 玉城研太郎

1. 開 会
2. 挨拶

沖縄県医師会 会長 安里 哲好  
沖縄県保健医療部長 糸数 公

### 3. シンポジウム

「働き盛り世代の健康づくりは長寿奪還のカギ」  
沖縄県医師会 理事 / すながわ内科クリニック 院長  
砂川 博司  
琉球大学保健管理センター長 崎間 敦

### 4. 特別企画

- ①「働き盛り世代の健康が危ない！  
まずは血圧から始めよう」  
沖縄県医師会 理事 / すながわ内科クリニック 院長  
砂川 博司
- ②「血圧対策、はじめの一步」  
琉球大学保健管理センター長 崎間 敦

### 5. シンポジウム

- ①働き盛りの高血圧治療 ～診療所から～  
中部地区医師会 副会長 / 今井内科医院 院長  
今井 千春
- ②産業医と仲良くしましょうね  
～産業医と一緒に健康経営～  
沖縄県医師会 理事 / 那覇西クリニック 理事長  
玉城研太郎
- ③健康経営への取り組み～出来る事から始めよう～  
大同火災海上保険株式会社  
経営企画部人事課 課長代理 外間 勇人

### 6. 質疑応答

7. 閉 会

令和5年11月11日（土）13：30～16：00、沖縄県医師会館3階ホールにて（WEB配信併用）第30回沖縄県医師会県民公開講座を開催した。新型コロナウイルス感染症の影響で4年ぶりの開催である。前回に引き続き、今回も県医師会が推進している、65歳未満健康・死亡率改善プロジェクトに関連し、働き盛り世代の健康改善を推進するための講演会が行われた。

安里会長はわが県の平均寿命順位がどんどん下がっている要因として、働き盛り世代の健康状態が課題であり、その中でも高血圧関連疾患、自死、大腸がんの対策が重要であると話された。砂川理事は、かつて沖縄県の平均寿命が男女ともに全国一位から、2020年では男性43位・女性16位と下がってしまっていること、その最大の課題である高血圧関連疾患の現状について各種データを元に詳細に説明された。崎間先生からは何故高血圧対策が重要であるか、自らの血圧を知る方法や結果の解釈方法など具体的に説明された。今井先生からは臨床家の立場より具体的な事例を挙げながら早期発見・早期治療の重要性を説明頂いた。ここで名桜大学の学生

さんのリードで10分程度の健康体操を行った。なかなか良いブレイキングタイムになった。後半は玉城理事より産業医活動や活用の仕方などについてご紹介いただいた。いつもながらわかりやすく機知に富んだ内容であった。次に大同

火災海上保険会社の外間さんより健康経営を実践している企業の取り組みについて話をさせていただいた。

いずれも簡潔に纏まったご講演であり大変分かりやすい内容であった。

## 講演の抄録

「働き盛り世代の健康が危ない！  
まずは血圧から始めよう」



沖縄県医師会 理事 / すながわ内科クリニック 院長  
砂川 博司

かつて沖縄県の平均寿命は男女ともに全国一位だったことを皆様はご存じですか。今から約40年前、1985（昭和60）年のことです。女性は2005年まで1位を維持しましたが、男性は2000年26位に順位を下げ、沖縄中に26ショックの激震が走りました。2020（令和2）年はさらに順位を下げ、女性16位、男性43位という結果です。

その背景に、20歳から64歳までの年齢調整死亡率の変化があります。1985年は女性1位、男性8位の低さでしたが、2020年はそれぞれ45位、46位でした。働き盛りを含む若い世代の死亡率の高さが、沖縄の平均寿命の伸び悩みにつながり、その死因別死亡数は高血圧関連疾患（脳出血を含む脳卒中、心筋梗塞などの心疾患）において最も多いことも報告されています。（2021年沖縄県人口動態統計調査、30～64歳死因別死亡数）

さて、高血圧未治療の場合、血圧上昇に伴い死亡リスクは直線的に上昇し、180/110以上で

は、正常血圧（120/80未満）の約10倍になることが報告されています。（高血圧治療ガイドライン2019年）生活習慣病予防健診結果とレセプトの分析結果（2008年協会けんぽ沖縄県支部）からは、早急に底療機関受診が必要なⅡ度高血圧（160～180/100～110）は3,025名で、うち未受診者は2,164名（71.5%）、Ⅲ度高血圧（180以上/110以上）は781名で、うち未受診者は632名（80.9%）、つまり、高血圧要医療者の約4名中3名（73.4%）は未治療のまま高いリスクにさらされている、という深刻な状況も明らかになりました。

沖縄県医師会では、働き盛り世代の要医療未治療の実情を踏まえ、沖縄県、沖縄県労働局、沖縄産業保健総合支援センター、全国保険協会沖縄県支部と五者協定を結び、健康経営の積極的推進、要医療の方々の医療受診促進事業を展開しています。さらに沖縄県医師会は本日沖縄県医師会館において公開講座を開き、働き盛りの血圧対策を考えます。働き盛り世代は、地域・職場・家庭においてかけがえのない存在です。働き盛り世代の笑顔と健康は「島人の宝」、そして「うちの未来」です。

本日の講演は、働き盛り世代の死亡原因の1位である、高血圧関連疾患の現状説明、高血圧治療の具体的対策、診療所からの治療実践報告、産業医の役割と活用、健康経営を実践している企業の取り組み等を紹介します。

多くの県民の皆様とともに働き盛り世代の健康づくりをどのように進めるか考える機会にしたいと思います。

《学歴》

1983年3月 国立信州大学医学部 卒業  
 1987年3月 沖縄県立中部病院内科研修 終了  
 1995年2月 米国 Oregon Health Science University 留学(～1996年6月)

《職歴・研究歴》

1987年4月 沖縄県立宮古病院  
 1989年4月 沖縄県立中部病院(糖尿病外来設立、糖尿病の予防・治療にあたる。糖尿病・腎臓病・血液透析・リウマチ・膠原病その他内科一般の診療に従事)  
 1993年4月 沖縄県立中部病院内科医長  
 1999年4月 沖縄県立中部病院内科副部長  
 2003年4月 沖縄県立中部病院地域医療連携室長兼内科副部長  
 2006年3月 すながわ内科クリニック開設  
 2016年6月 沖縄県医師会理事

《所属学会》

日本内科学会(専門医・指導医)  
 日本透析学会(専門医・指導医)  
 日本腎臓学会(専門医)  
 日本糖尿病学会(専門医・指導医)  
 日本リウマチ学会

「血圧対策、はじめの一步」



琉球大学保健管理センター長  
 崎間 敦

日本人の約4,300万人が該当する最も多い生活習慣病である高血圧は、動脈硬化を引き起こし、脳卒中、心筋梗塞および心不全などの心血管病の最大のリスクとなっています。しかし、高血圧は特徴的な症状に乏しく、中には無症状の高血圧方も数多く存在しています。わが国では、高血圧患者数の約3,100万人が血圧管理不良、このうち、高血圧を認識していない者は約1,400万人、認識しているものの未治療者は約450万人、治療を受けているものの管理不良者は約1,250万人と推計されています。すなわち、多くの高血圧患者が治療を受けていない、治療を受けていても降圧目標(血圧をどこまで下げるかの目標)を達成していない状況にあります。これは、高血圧パラドックスと呼ばれ、

大きな健康および医療の課題となっています。まず、自分自身の血圧を知ることからはじめましょう。

血圧を知るためには、①診察室血圧、②家庭血圧、③24時間自由行動下血圧をモニタリングの3つの方法があります。一般的には、座位で測定した診察室血圧と家庭血圧が用いられます。これまでの研究により、心血管病を予測するには、診察室血圧よりも家庭血圧の方がより優れています。家庭で使用可能な自動血圧計は、薬局、家電販売店、通信販売などで購入できます。市販の自動血圧計は大きく3タイプあります。上腕に巻くもの(上腕型)、手首に巻くもの(手首型)、指に巻くもの(指型)です。一般的には、上腕型が最も正確とされています。つぎに、家庭で血圧を測る注意点をまとめます。血圧は常に変動しています。1日に何度も測定し、その値に一喜一憂する必要はありません。家庭血圧の測定期間はできるだけ長い期間が望ましいです。

高血圧は放置しておくとう動脈硬化が進展し、脳心血管病で命を落とすリスクの高い怖い病気です。高血圧対策は健康長寿の延伸につながります。まず、自分自身の血圧を知ることからはじめましょう。

《学歴》

1992年3月 琉球大学医学部医学科 卒業  
 1999年3月 琉球大学大学院医学研究科博士課程 修了  
 《職歴》  
 1992年4月 琉球大学医学部附属病院第三内科 臨床研修医  
 1993年4月 仁愛会浦添総合病院内科 臨床研修医  
 1994年5月 敬愛会中頭病院内科 臨床研修医  
 2000年4月 琉球大学医学部第三内科 助手  
 2002年7月 米国 WakeForest 大学医学部高血圧血管病センター リサーチフェロー  
 2004年7月 琉球大学医学部循環系総合内科学分野 助手  
 2005年4月 琉球大学医学部循環系総合内科学分野 助教  
 2008年4月 琉球大学保健管理センター 准教授  
 2018年4月 琉球大学グローバル教育支援機構保健管理部門 教授

《資格》

医学博士(琉球大学)  
 日本高血圧学会専門医、指導医  
 日本内科学会認定医  
 日本医師会認定産業医  
 FJSH (Fellow of Japanese Society of Hypertension)  
 FAHA (Fellow of American Heart Association)

《専門領域》

高血圧、生活習慣病、ヘルスプロモーション、産業保健、循環調節

「働き盛りの高血圧治療  
～診療所から～」



中部地区医師会 副会長 / 今井内科医院 院長  
今井 千春

昭和の時代では血圧は水銀柱の血圧計と聴診器を使って測っていました。その後自動血圧計が普及し、自宅でも簡単に高血圧の診断ができるようになりました。血圧のお薬も平成時代に進化し、現在優れた降圧薬が安価に提供できるようになりました。高血圧治療に携わっている医者として、本当に良い時代になったと思います。

しかし、高血圧の患者さんがなかなか外来に来てくれません。特に働き盛りの高血圧患者さんが来てくれないのは残念です。本日はなぜ、高血圧の治療に来てくれないのかということと一緒に考えていきたいと思います。

高血圧は痛くも痒くも病気です。放置しておく怖い病気になることは知っていても、忙しくて来られないのでしょうか。また、血圧の薬を飲み始めたら一生続くので、先延ばししたいのかもしれませんが。医療費がはっきりしないことや、初めて受診するクリニックはどんな先生なのか不安材料でしょう。

解決策を提案してみたいと思います。一番目に特定健診を受けましょう。健診結果を持参して医院を受診すると、きっと先生は喜びます。時間と検査費用の節約になります。二番目はジェネリック薬を、三番目には長期処方をお願いしてみてもどうでしょう。四番目は予約を受け付けている医院でしたら、ぜひ利用しましょう。五番目は院内処方です。院内処方につきましては講演会で少し時間をかけてご説明したいと思います。

上手くクリニックと付き合うことにより、時間や金銭的な負担少なく高血圧治療を受けることができます。お近くに高血圧の親戚ご兄弟、職場の同僚がいましたら、ぜひ本日の内容を伝えていただけると嬉しく思います。

《学歴》

1989年 3月 琉球大学医学部医学科 卒業  
1996年 3月 琉球大学大学院医学研究科 修了

《職歴》

1989年 6月 研修医  
1991年 4月 豊見城中央病院 入職  
1992年 3月 豊見城中央病院 退職  
1996年 7月 琉球大学医学部 助手  
1997年 10月 大浜第一病院 入職 (循環器部長)  
1999年 8月 カリフォルニア大学サンディエゴ校薬理学 研究員  
2002年 6月 沖縄第一病院 入職  
2003年 4月 沖縄第一病院 退職  
2003年 5月 大浜第一病院 入職 (内科部長)  
2009年 6月 大浜第一病院 退職  
2009年 7月 ハートライフ病院 入職  
2010年 8月 ハートライフ病院 退職  
2010年 9月 今井内科医院 開院

《免許・資格》

1989年 6月 医師免許取得  
1996年 3月 医学博士 (内科)

「産業医と仲良くしましょうね  
～産業医と一緒に健康経営～」



沖縄県医師会 理事 / 那覇西クリニック 理事長  
玉城 研太郎

世界一の長寿の島沖縄として名を馳せていたのは今は昔。今の子供たちに「沖縄県が世界一の長寿の島だったと知っているひと」と問いかけても知っている子があまりいなくなってしまった。そして昨年末に飛び込んできたバッドニュース。2020年の沖縄県の平均寿命が男性がワースト5位、女性が前回7位から16位に下がってしまった。この原因は特に若い世代、65歳未満の働き盛り世代の健康状態

の悪化によるところが大きく、職場における定期健診の有所見率は11年連続ワースト1位であり、戦後あるいは復帰前後からの食生活の欧米化、エクササイズ（有酸素運動）の低下、そして要医療の方、例えば治療が必要な高血圧の方などが医療機関にかからず病態が悪化し命を落としてしまうといった様々な原因が考えられる。

沖縄県では県行政や沖縄県医師会などと「沖縄県の働き盛り世代に係る健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する協定（通称5者協定）」を締結し、加えて沖縄県医師会では「沖縄県医師会産業医部会」が設立され、いよいよ産業医が積極的に働き盛り世代の健康介入を行える準備が整った。

表題にもあるように、是非とも「産業医と仲良く!!」密に連携を取りながら、そして是非とも産業医を活用して頂きたいと思う。高血圧の事、メンタルヘルスのこと、そして治療と職業生活の両立支援も含めて、働く皆様一人一人に寄り添うような産業保健体制を構築してまいりたいと思う。

《学歴・職歴》

2003年 信州大学医学部卒  
 2009年9月 東北大学大学院卒、学位取得（医学博士）  
 2009年10月～2011年9月  
 東北大学病院 乳腺外科  
 2011年10月 那覇西クリニック 乳腺科  
 2012年1月 東北大学 非常勤講師  
 2015年 Stanford 大学留学（Mark Pegram 教室）  
 2016年 那覇市医師会理事  
 2018年 沖縄県医師会理事  
 2022年4月 那覇西クリニック 理事長

《業績》

2009年 東北大学 桂賞  
 2010年 宮城県対がん協会黒川研究基金  
 2012年 信州大学松医会研究奨励賞  
 2013年 日本乳癌学会研究奨励賞  
 2015年 沖縄県医科学研究財団研究助成

《現在》

那覇西クリニック乳腺科 理事長  
 東北大学大学院医学系研究科 非常勤講師  
 沖縄県医師会 理事  
 那覇市医師会 理事

「健康経営への取り組み  
 ～出来る事から始めよう～」



大同火災海上保険株式会社  
 経営企画部人事課 課長代理  
 外間 勇人

当社では、社内に「健康経営推進検討プロジェクトチーム」を設置し、健康を阻害していると思われる「①不規則な生活習慣」「②運動不足」「③過度なアルコールの接種」の改善に向け取り組みを推進してまいりました。

2017年度に「DNA 変革宣言（社内発信）」、その後「うちなー健康経営宣言（事務局：沖縄労働局および協会けんぽ沖縄支部）」を宣言するなど、役職員が心身ともに健康で働きやすい職場の実現に向けて取り組んでおります。

2019年1月、那覇地区の安全な街づくり推進協議会より、「適正飲酒推進優良事業者」の認定を受けました。認定にあたっては、当社の適正飲酒を推進する取り組みである「193運動」が評価されました。認定証は、2008年12月に県と県警、県教育委員会が実施した適正飲酒を推進する共同宣言に基づくものであり、当社が県内認定第1号の事業者となりました。

〈193（いっきゅうさん）運動〉

- ・会社の懇親会は1次会まで
- ・月～木曜日の懇親会は午後9時まで
- ・月～金曜日の間で3日は休肝日を設ける

また、社員一人ひとりの健康維持・増進に関する意識付けの観点から「Enjoy! Healthy-Life コンテスト」と銘打って、全社員を対象とした健康増進コンテストを毎年実施しております。食生活や運動、休息、嗜好品に関するメニューの中から自身がチャレンジする取り組みを選択し、チーム対抗戦を行うことで、

楽しみながら、改めて「健康」に対する意識の醸成を図っております。

こうした取り組みが評価され、経済産業省が主催する「健康経営優良法人2023（大規模法人部門）」に認定されました。2020年度から今年で4年連続の認定となります。有所見率も徐々に改善しており、直近年度では沖縄県の平均値を下回る結果となりました。全国平均と比較するとまだまだ高止まりしている状況であり課題は残されておりますが、

会社および社員一人ひとりが健康に対する意識を持ち、出来ることから始めていくことが重要であると考えております。

アイデアと工夫次第で、手軽に始められる取り組みも多くあるのではないのでしょうか。沖縄県長寿奪還のためにも、ぜひ、身近なことから取り組んでみませんか。

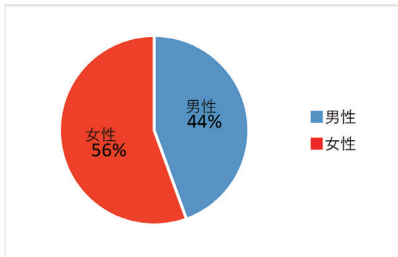
《学歴》

2004年3月 沖縄県立開邦高等学校 理数科 卒業

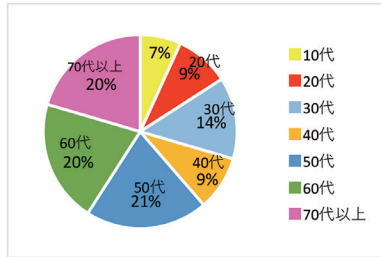
2009年3月 琉球大学 理学部 海洋自然科学科 卒業

### アンケート集計結果(集計数46件)

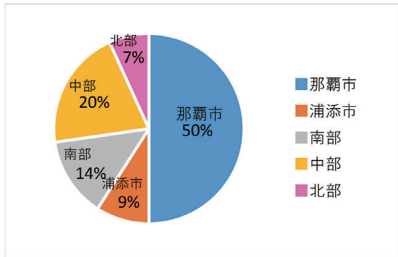
1.性別を教えてください。



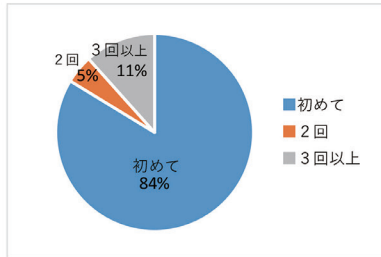
2.年齢を教えてください。



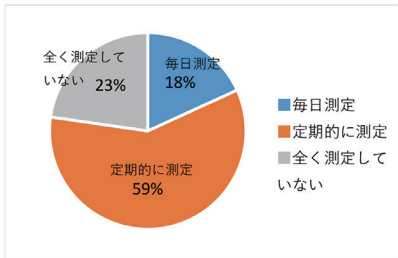
3.居住地を教えてください。



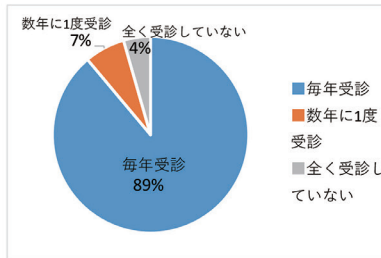
4.沖縄県医師会県民公開講座は何回参加されていますか？



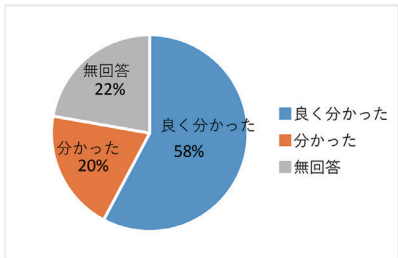
5.血圧測定は定期的に行っていますか。



6.健康診断(人間ドック・特定健診等)は定期的に受診していますか。



7.今回の県民公開講座の内容について、ご感想をお聞かせ下さい。



報 告

最後に演者の皆さんとのディスカッションが行われた。参加者からたくさんの質問があり、40分と限られた時間内ではすべてには答えられないほどであった。

今回の公開講座の概要について沖繩タイムスに掲載された。

講演会には現地参加：43名・WEB参加117名が参加された。

参加者の年齢分布は各年代にわたっており、20代9%、30代14%、40代9%、50代21%、60代20%であった。また、今回初めて参加された人が84%と多く、最も聞いて欲しかった働き盛り世代にも思いが伝わったのではないかと期待する。

