

Let's  
健康おきなわ21  
リレーエッセイ ⑧

# 『竹富島での健康づくり』

竹富町立竹富診療所 医師

石橋 興介

もともと竹富島が好きで民宿に通っていました。医師になつてから離島医療に関心を持ち、15年4月に常駐医師が不在の竹富島に赴任しました。

着任してまず最初に驚いたのは、働きざかり世代の生活習慣の乱れのひどさです。通院歴のないまま重症化し、いきなり死亡にいたるケースもあり、これは著しい生活習慣の乱れが背景にあると思えました。

我が国の全死亡者に占める65歳未満の死亡割合(2013年度)は、全国ワースト1位は沖縄県19.8%、全国平均は12.6%で「沖縄クライシス」と呼ばれてい

ますが、竹富町ではその死亡割合が23.3%と高く、いわば「竹富クライシス」といわねばなりません。

さらに、離島の小さな診療所では、提供できる医療には限りがあります。都会の総合病院のように充実した設備は望むべくもありませんし、急性期治療の環境も整っていません。つまり、離島ではそれだけ「予防」の重要性が大きくなるのです。竹富診療所のモットーは「予防医学に最も力を入れている」です。

そこで、「地域の健康は自分たちの手で」を合言葉に、現在、竹富診療所×竹富町役場×竹富公民

館が連携し、健康に関する推進部会「ばいぬ島健康プラン21 in 竹富島」を結成し、島民への啓発活動を実践しています。

具体的には、医療講話をはじめ、歩け歩け運動(毎週火曜日ウォーキング)やJOYBEAT(最先端のCGコンテンツ)といった運動の定例化、料理教室、ヘルスマイト(食生活改善推進員)による食生活の見直し、島内でタバコ販売の全廃など、地域住民との協力でユニークなさまざまな取り組みを実施、注目を集めました。その結果、生活習慣病の正しい知識が広がるなど、島民の健康への意識が高まっており、最近では医療講話への、メタバ世代の参加者も増えています。

意識の改革は生活習慣の改善にもつながっています。生活習慣病が原因と言われている、突然の脳と心臓の疾患が疑われる救急搬送が減少するなど、目に見える効果も少しずつ現れています。

竹富島には、公民館や診療所を中心に島のあらゆる機関が垣根を越えて知恵と力を出し合い、島の健康づくりを支えています。

団結力があります。今後も「竹富クライシス」から「日本一長寿の島」をめざして「予防医学」に力を入れていきます。竹富島での健康づくりを通じて、私の大好きな島の自然・文化・歴史を、ずっと後世に残していけるように。



けんそう君  
沖縄県民の健康を増進するため  
一緒に頑張るキャラクターです

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。

八重山日報社

平成29年9月15日(金)