



長野の長寿県 日本一の取り組みに学ぶ

福島でお話するようになって久しい。
二〇一一年三月一日からの東京電力・福
島第一原子力発電所事故以降、がんリスク
の低減だったら私のこれまでの研究で役立
つこともあるだろうと、発言し出したこと
に始まっている。もともと私はがんの免疫
療法に関わってきたし、研究所では月に一
回倉敷から生きがい療法主宰者の伊丹仁朗
先生がこられて、学習会もやっていた。

その経験から、放射線のリスクを過剰に
考えるストレスの方が免疫力を低下させて、
がんリスクをあげるよ、野菜にはいろいろ
な抗酸化物質が含まれているので、放射能
汚染を心配して野菜を食べないというのは、
むしろがんリスクをあげるよと発言して今
に至っている。実際生きがい療法の学習会
に行くと、皆さん元気で、どこに患者がい
るのと思うことがある。

福島の家庭菜園の野菜は、じいちゃん、

ばあちゃんは食べても、孫には食べさせら
れねえ！でなく、福島ではせっかく食品の
放射線量を測定する体制が整っているの
から、まずは測って確認して考えようと提
案している。全部測らないとわからないで
なく、畑の一番放射線量の高そうなところ
のものを測って大丈夫なら他は、まずそれ
より放射線量も低いはずで大丈夫だからと。

一年ぐらい前から、放射線量測定だけで
は不十分だと考え、「長寿日本一、長野県に
学ぼう」と提案することにした。農村医療
を確立した医師である若月俊一氏著『村で
病氣とたたかう』を改めて読んで確信した。

長野県は、昭和四〇年頃は男性九位、女性
二六位と決して以前から日本一であった訳
ではない。昭和四〇年代ぐらいまでは、脳
血管疾患による死亡率がかなり高かったと
のこと、男女とも日本一になったのは平成
二二年である。



長野の健康県への道には、佐久総合病院
の若月俊一氏の、地域医療への取り組みの
貢献が大きい。「予防は治療に勝る」と予防
医学を取り入れ、地域医療に取り組みされ
たこと、長野の食生活改善推進員や保健
補導員による「減塩運動」には、「心筋梗塞」
第一位の福島県としては学ぶべき点も多い
と思われる。

考えてみれば、福島には美味しい野菜・
果物が一杯ある。放射能汚染についても検
査体制が一番整っているのです、ちよつと減
塩と禁煙を心がければ、県民健康管理体制
もあり、日本一健康県への道は、夢ではな
いと思うのだが。