

## ■平均寿命最下位県！

最近発表になった県別平均寿命で男女とも青森県が最下位にランクされました。医療に携わる者として、残念な結果です。青森県が最下位になったのは、塩分摂取量日本一、喫煙率日本一、自殺率全国2位などが原因とされています。

逆に、男女とも1位になったのが長野県でした。長野県も、以前は塩分を摂り過ぎていたのに、野菜による減塩など、県民一人一人が自覚を持って地道に活動をしてきたからだと言います。

塩分の摂り過ぎは高血圧による脳卒中のみならず、胃癌

の発生率をも高めます。喫煙は、肺癌のみならず心臓発作の原因でもあります。

若者が希望の持てる県、高齢者が長生きして良かったと思える県、ここに生まれてきて良かったと思える県を目指して、人任せではなく自ら行動する時。それは今でしょ！！

平成25年4月分原稿

はらクリニック 原 徹