

脈々と続く自助努力の精神

ほくは、43年前に内科医として諏訪中央病院に赴任しました。両親は東京で暮らしていたため、何度か「長野を離れなければ」という時もありました

が、地域の方々や患者さんが辞めないうでほしいと言ってくれました。多くの方に頼りにしてもらったことが、医師としての原動力になっています。

信州人のすごさは、これと決めたらやり続ける気質を持っているところだと思います。かつて、長野は都道府県のなかでも平均寿命が短く、医療費の支出が多い県でした。昭和30～40年代には脳卒中が大きな健康問題となり、保健

予防活動が展開されました。その一環で行われた減塩運動にも信州人の氣質が発揮されました。

当時の大きな問題は、みそ汁の塩分量でした。多い家庭では1杯に2グラム程度も含まれており、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めています。運動を進めるなかで、女性陣が考えた具だくさんのみそ汁が広まり、塩分量が少ない家庭では1グラムを下回りました。当初、減塩運動を

敬遠していた男性陣もその効果に納得すると、進んで協力するようになったのです。

「免疫をつかさどる腸を活性化するには食物繊維を多く摂取すると良い」と聞けば、長野県で江戸時代から食卓が上がっている寒天を使ったレシピを各家庭が考えるようになりました。

「魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸が血液をサラサラにする」という効果が広まるとエゴマやクルミで代用するなど、長野の人々は、健康につながる食品を積極的に取り入れてきました。

長野県は平成2年に男性が、平成22年には女性の平均寿命が日本一になりました。健康志向が高まり、短期間で平均寿命が延びた背景には、自助努力やセルフコントロールで自分自身の健康を守ろうという県民の方々の意識の強さがあつたと思います。長野県は、公民館の数が全国トップです。自身を守るために公民館で勉強するという習慣があつたことも、保健予防活動の広がりを後押ししたと思います。

誰かが何かを刺激すると、それを発展させて自分のものにする。良いものを活用しながら自助を行うという精神があつたからこそ、平均寿命が一位の健康県になったのではないのでしょうか。脈々と続く自助努力の精神やセルフコントロールの力が、長野県民の健康を支えています。

くらしは
自分らしく
生きることは

鎌田 實

くらしは
自分らしく
お金を使うこと



信州人は
刺激を受けて発展させ
自分のものにする

かまた・みのる／医師・作家。昭和23年東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。医師として地域医療に携わり、チェルノブイリとイラクの医療支援にも取り組む。ベストセラー『がんばらない』をはじめ、『ウェットな資本主義』『ニッポンを幸せにする会社』『人間らしくヘンテコでいい』『1%の力』など著書多数。現在、諏訪中央病院名誉院長。