

第1回富山県農民健康会議

(昭和52年2月27日)

場所	婦中町農協	
講師	豊田 文 一	金沢大学学長、富山県農村医学会会長
	一 柳 兵 蔵	厚生連滑川病院長
	石 田 礼 二	富山市民病院長(現)
	北 川 鉄 人	北川内科クリニック院長

初めに豊田先生

目的：農村住民の生活活動を中心に健康をテーマにとりあげて自分自身の健康管理の諸問題を互いに話し合うものであります。

30年間、健康問題ととりくんで

私の専門は耳鼻咽喉科ですが、約30年前の昭和15年高岡の産業組合病院（現厚生連高岡病院）に勤務し、以後私のライフワークとして、農村の人々といっしょになって健康を守って行こうということで今日までやってきました。15年前大学へもどり、学生の指導にあたり、現在は学長として仕事をしております。今も私の仕事の本命は、農村の健康管理であります。例えば、私の行なっています一番大きな仕事は、農業機械の健康に及ぼす影響であり、厚生省の委託研究で農業機械の改善を目的とした全国的な研究であります。例えば、若い女性の耕耘機械流産、90～100ホンによる低音から高音の雑音のための難聴、また電気ノコギリ使用時の白ろう病のようなものも稀に出ています。その他、ビニールハウス中で農薬を使うハウス病の研究もありますが、これらは、農村の住民そのものの健康を考えないでは出来ない仕事であり、農村の人達の意見を一人一人聞きたいわけがあります。今回、富山県初めての農村健康会



議であります。私達が今まで取りくんできたいわゆる成人病の調査研究のうちで貧血、糖尿病、高血圧について皆さんが日頃考えておいてなることを互いに心おきなく私共と話し合う機会をつくったものであります。1948年、世界保健機構が健康に対するテーマをすてにとりあげており、健康とは単に体が弱いとか、病気になっていないというものではなくて、身体的、社会的、精神的調和のとれた姿をいうのであります。私共は健康というもの、一つの社会的な連帯感、グループ活動として守り、これを推進して行かねばならないと考えています。医学が急速に進歩し、分子生物学がとり入れられ、医学にも遺伝や体質の問題がとり入れられるようになってきました。実際に糖尿病や高血圧も遺伝的素因が

十分考慮しなければならなくなって来ております。(省 略)

農村と栄養の問題

農村における住民の健康障害を考えると、栄養問題が第一のウェイトを持つこととなります。農村では高血圧が多い。例えば、日本で一番多いのは、秋田県のおもりの川流域の農村であるといわれています。その原因として、忙しいからつけものでお茶づけをして米飯をたくさん食べる。いわゆる塩の摂りすぎが原因となっています。秋田大学の脳血管研究所では、このような問題などいろいろな研究がつけられています。富山県では、これと同じような問題も多くありますが、その他、浄土真宗の信仰の強い県なので昔から、「しょうじん」の日が多く、魚・肉などの動物性蛋白質摂取のきわめて少ない風習が今でも残っています。明治38年、石川県境の氷見の山奥の農民が徴兵検査の際に大型の足、鳩胸の奇怪な体格をした若者が沢山みつかりました。ベルツがそれまでクル病は日本にないといっていた矢先でありましたが、これが日本におけるクル病の発端となりました。当時の栄養は、米は食べないで、あわ、ひえが主食で魚は年に1~2回、家のまわりは日陰が多く、家屋の窓も少ないようでした。その後、栄養と住居と環境の改善の努力により、現在では富山県でもクル病はぬぐいざられる結果となりました。また、最近の問題として10年前に富山県ですべての癌の集計をしたことがありました。胃癌は45%で一番多く、これは日本全国平均の成績と一致しています。胃癌は米の食べすぎが原因でなるといわれています。肺癌、咽喉癌は喫煙が原因となっています。最近では男の場合は85%、女でも15%がタバコをのむといわれています。成人病ではその他、糖尿病・心臓病などがあり、これは糖分の過剰摂取や、コレステロールと動脈硬化の問題がとりあげられています。毎年行なわれている厚生省の栄養調査では国民は、バランスのと

れた食生活をしているような成績が出ていますが、あらかじめ予告しての栄養調査では、このようなよい成績が出るのが当然でありませんが、私共が農村医学研究会での栄養調査は厚生省のものと大分ちがったものでしているのです。

高血圧部会(要約) 一柳先生

肩こりなどの症状は農夫症といわれていますがこれは、どんなものですか。

答 農夫症とは肩・首のこり、手足がしびれる、息切れがする、夜尿、不眠、腰が痛い、疲れやすいなどの症状をいいます。これは病名ではなくて疲労の蓄積による慢性の症状であり、農村婦人に特に多くみられるものであります。富山県では、入善、富山、魚津、近郷の農村に特に農夫症が多いことがわかっています。この原因は睡眠や休養時間の不足によるもので、いわゆる働き過ぎなのであります。また、睡眠時間の不規則な人は食時時間も規則正しくない人が多いことがわかっています。農夫症の状態が長くつづくと人は元気で生活を送ることが出来ず早く年をとり、寿命がまっとう出来ないことがわかっています。

高血圧は、どれ位の血圧をいうのですか？

答 WHOの規定では、確実に高血圧は、160/95以上のものをいい、正常値は140/90のものをさしていっています。その間にあるものは境界型高血圧といっていますが、医師が診察して心臓肥大、大動脈硬化、脈が硬く触れるような人は、境界型でも高血圧に入れています。

高血圧は生命の予後にどのような影響を及ぼしますか。

答 ある統計では、最高血圧 180以上の人では、そうでない人の5倍の死亡率があったといわれ、又、最低血圧も問題になり、110以上の人が正常者の10倍の死亡率があったと報告されています。すなわち高血圧の人は、正常者の5~10倍の死亡率を持つものであり、実

際、血圧が長く続くほど予後が悪くなります。心臓では狭心症や心筋硬塞が引き起こしやすく、腎臓では腎硬化症になり、蛋白尿の状態から次第に悪性高血圧の型をとることになります。そして、高血圧の人では、脳卒中で死亡する人が一番多く、これはさきほど述べたように正常者の5倍～10倍の危険率をもってしています。昭和50年、富山県厚生部の調査では、総死亡者7,770人のうち、脳卒中が2,222人で26%を占めています。癌は1,645人で22%でこのうち、胃癌712人でありました。高血圧と最も関係が深いのは脳卒中であり、成人病対策として最も大切になってきています。

高血圧の予防と治療を簡単に聞かせてほしいのですが。

- (1) 寒さをさけること。
- (2) 心身共に温かな生活をする。
- (3) 飲みすぎ、食べすぎ、働きすぎその他。

日常生活上、過ぎたことをしないこと。人間の体は、25才よりすでに明らかに老化現象がおこります。特に高血圧の人は10～20才早くふけるといわれています。人は、常に気持ちを若く、適当に働き、無理をしないことであります。感情をおちつけ、恐ることや、心配事はよくありません。

日本一脳卒中の多い秋田県のおもりの川流域は食塩を24g/日も摂っていたといわれています。食塩制限がいかに脳卒中に大切であるかがわかります。油っこいものもよくなく、例えば豚肉、ぶり、玉子の黄味などもコレステロールが多い。ごはんを食べすぎると中性脂肪が多くなります。エントツのすすがたまるように、中性脂肪やコレステロールや、βリポ蛋白などが動脈の血管壁にたまって老化を促進し、脳卒中や心筋硬塞をひき起こすのであります。自身の魚や、豆類、豆腐、野菜などを十分に摂り、米食を少なくすることで。生野菜はビタミンCを多くふくまれ、血管強化や新陳代謝を促進するものであります。

糖尿病部会 石田先生

糖尿病に特有の症状がありますか。

答 癌の場合に癌特有の症状がなく、症状が現われた時にはすでに手遅れになっていきます。糖尿病でも同じようなことがいえ、糖尿病の症状がでた時にはもうすでに体の中でかなりの病気が進んでいるものと考えねばなりません。尿の糖が出るだけで決して糖尿病ということは出来なく、糖尿病とは血液の糖分がある程度以上高くなって自分の体の中での力ではもともにもどすことが出来ないものをいうのであります。血液の糖が高くなると尿にも糖が下りやすく、沢山出やすくなり、その尿をうすめるために尿量が多くなるためのどが渴わく、これが糖尿病特有の症状であります。しかし、又、5年も10年も糖が高い状態が続いたり、生れつきの糖尿病(若年型)の人は、細い血管に障害がおこり、腎臓や目(網膜)や神経の症状があらわれます。これは、糖尿病の合併症といいますが現在では遺伝的な素因が考えられており、進行するとその人の寿命に大きな影響を及ぼすこととなります。

糖尿病の薬を飲むと大変な副作用が起こるといわれているのはどういうことですか。

答 尿糖の出ている人を血糖を調べずに、糖尿病と診断して経口糖尿病薬を与え、不具になった人の裁判が新聞に載っておりました。これは、血糖を調べないで医師が薬を出したためにおこったものです。血糖が高いということと、尿に糖が出るということは全く別のことであります。糖尿病の人でも、医師により十分に血糖が管理されていない場合には、同じように低血糖による障害が起こることがあります。薬がゆきすぎたり、糖尿だけで薬を飲んだ場合には血液のブドウ糖は下り、脳の細胞がブドウ糖を利用出来なくなるので意識不明の症状が現われ、脳の細胞障害はもともにもどらない場合が多いのであります。糖尿病が重症になると、糖尿病性の意識障害とアチドーツスで死にますが、これは、現在では、

ほとんど見られず、むしろ低血糖で死ぬ人が多くなっており、日本人は6%も認められるとの報告があります。(省略)

富山県農村医学会では、すでに2年前より、富山県全域の農村における住民3万余人を対象として、調査を行なっています。この調査で、私共は糖尿病の素因のある人が何らかの環境因子が原因となり糖尿病になることが多いのでこれらの原因を調査し、農村の住民を指導するために行なっているのです。例えば、一番問題になるのはバランスのとれた食事であり、その他、妊娠、肥りすぎ、手術、感染症などが引き金となって糖尿病が発生するのであります。又、肝臓が極端に悪くなった場合や、膵臓の病気の時にも糖尿病を起こしやすくなります。糖尿病と食餌療法の問題は、患者自身が学び、実行しなければならない問題であります。インシュリンや経口抗糖尿病薬は医師が十分管理しなければならない問題であります。私共は、先ほど述べたように糖尿病の発症因子を徹底的に皆さんと話し合いました。(省略)

貧血部会(質問・答省略)北川先生

私の専門は、内科のうちでも消化器病であり本日の問題の、貧血性疾患については、あまりくわしくはありません。ただ、過去に3年間、富山県厚生連と農村医学研究会の調査研究に参加しました。その時の成績では、農村には、特に婦人では、貧血患者が数10%に及び、その原因として、栄養の不均衡や農家の労働過重などによる健康管理の不徹底が指摘されました。したがって、貧血を調べることは、健康管理を見る一つのバロメーターとして重要であると考えています。又、ある時の調査では、肝臓病と貧血の関係を見ましたが、肝臓病は、農家に特有のものではなく、又、貧血とは全く関係がみられず、肝臓病患者は数%に過ぎなかったという結果がでたことがありました。貧血というのは、血液の中

の赤血球が不足することで、又、赤血球の中のヘモグロビン(鉄分)の不足を貧血の指摘としているものであります。ヘモグロビンはWHOの規定では、成人男子13、成人女子12、妊婦11、小児12mg/dl以下を貧血としています。正常では16であります。貧血を指摘された場合、貧血の原因を徹底的に調べてもらうことです。まず、血液そのものの病気でおきている貧血かどうかです。これらには例えば、再生不良性貧血、白血病、溶血性貧血、血小板減少症などがあります。貧血が血液以外の病気で見ることがあり、これを二次性貧血といいますが、例えば、肝硬変のように肝臓でのヘモグロビン合成能異常や、腎不全のときの貧血性の因子の場合に起こるものがあります。その他、胃潰瘍や癌などもあります。若い人におこる原因不明の本態性貧血というものがありますが、本日の会場で大部分の人が一番問題にしたものであります。原因不明といっても、よく考えてみると、①年令的な問題、子供の場合では成長期に鉄分が不足し、妊娠の時に鉄代謝が亢進し、老人の場合に増血機能が低下するなどの問題があります。②これらと関連して、摂取食物の問題があり、緑色野菜ではパセリ、ホウレン草など鉄分の多いものを摂る必要があり、鉄だけでは不十分で他のミネラルも鉄代謝に必要となってくるのであります。蛋白源としての、小魚のように骨や臓もつを共に食べる必要が生ずるのであります。③鉄分があっても、腸からの吸収されやすい形でないといけな。抗貧血剤はそのためにいろいろ工夫されています。人間の腸では不必要な鉄は吸収しなくなるとされています。食物の調理法においても一段と工夫が必要であります。④農村の人の貧血がなぜ多いのでしょうか。労働時間や、耕作面積と必ずしも関係がないという成績も出ています。食生活のバランスが問題であるとするならば、ごはんの摂りすぎではないか、原因不明の貧血を追求していくとき、それは

究極的には、造血機能に影響を及ぼす諸因子が問題となるのであります。ビールス、感染、何らかの薬剤、食品添加物、大気や土壌汚染

が原因となり、本人の遺伝的素因が基因として貧血となって現われると考えたいのであります。

(会議記録 北川 鉄人)