

CAMPUS HEALTH

保健管理センターだより No.19



目次

- 1. 世界の食卓 (5)..... 1
- 2. 〈感染症相談〉の開設にあたって..... 2
- 3. 性同一性障害と性転換
 —脳の男女差— 4

OSAKA UNIVERSITY
OF
FOREIGN STUDIES
2001. 11

世界の食卓(5)

アルマティの朝食とロシア人の寿命

佐々木 敏

(本学非常勤講師)

(国立がんセンター研究所支所臨床疫学研究部)

1991年にソビエト連邦が崩壊した後、ロシアは深刻な健康の危機に見舞われた。寿命からみたロシア最悪の年、1994年の平均寿命は男性が57.7歳、女性が71.2歳(同年、日本人は76.6歳と83.0歳)と、国家崩壊前(1990年)に比べて、男性は6歳、女性は3歳以上も短くなった。これは毎年65万人が余計に死亡したことを意味する。この平均寿命、特に男性の値は南アジアや一部のアフリカ諸国並みである。開発途上国の場合、平均寿命の短さには乳児死亡率(出生後1年未満の死亡)の高さが大きな影響を及ぼしている。ところが、ロシアの特徴は、事故・犯罪による死亡、感染症の代表である肺炎といった国家混乱時に一般に増加が認められる死亡だけでなく、脳卒中や心筋梗塞といった循環器疾患による中高年層の死亡率の急増による影響が大きいと分析された点にある。循環器疾患による死亡率の増加によって、寿命の短縮の3割以上が説明されたという。ロシアでは心筋梗塞が循環器疾患の中で大きな位置をしめるが(注意:日本では脳卒中である)、心筋梗塞は、食糧不足ではなく、食べ過ぎ、それも、肉やたまご、乳製品(バターやチーズなど)といった比較的高価な食品(栄養素では飽和脂肪酸とコレステロール)の食べ過ぎが原因となるいわゆる贅沢病である。たばこの存在も欠かせない。事故・犯罪による死亡は、アルコールが原因であるものが多いことも指摘されている。しかし、酒もたばこも生きるためには必要のないものである。ところが、ソビエト崩壊後、ロシアでは酒の消費量は増え、たばこの輸入量も増えた。ロシア人の飲酒量と喫煙率は世界のトップ・ランクにある。

この春、元ソビエト連邦の一部であったカザフスタンの主要都市アルマティ(元、アルマ・アタ)郊外で、かつてロシア政府高官の保養施設として利用されていたホテルに3日間泊まることができた。スタッフは当時のままらしく、

サービスも食事もロシア官僚主義を保持していた。朝食は写真のとおりであり、これが3日間続いた。三つ目の目玉焼き、ソーセージ、チーズ、バター(大きな塊)、ヨーグルト(写真には写っていない)、パン、コーヒー。この一食に含まれる飽和脂肪酸は31g、コレステロールは824mgであり、それぞれ平均的な日本人男性の1日摂取量のおよそ1.7倍と3.0倍に当たる。一方、心筋梗塞に予防的に働く栄養素が含まれる野菜や果物はテーブルには乗らなかった。80年代にロシア内で実施された食事調査は、かなり極端な飽和脂肪酸とコレステロールの摂取過剰、野菜の摂取不足を報告している。したがって、これは極端にしても、まったくの的外れ、というわけではないのかもしれないと思ってカメラを構えた。同宿していたモスクワから来た医学研究者は、「この朝食のどこが珍しいのか?」と尋ねてきた。富の不均衡は多かれ少なかれ、どこの国でも問題であろうが、ロシア人の寿命の急激な落ち込みは、政治や経済の混乱という国家単位の責任だけではなく、「自分の健康を守るために必要な情報を入手し、それを実践しようと思う意識に乏しい」という面があり、それがこのような悲劇を招いた一因ではないかと考えた。

朝食に卵は3個もいないし、アルコールも毎日はいらない。たばこはその論を待たない。幸い、1994年を最悪の年としてロシアの平均寿命は国家崩壊前の値に徐々に戻りつつある。アルマティの市場を覗くとあちこちに野菜の山があった。三つ目が二つ目になり、トマトやにんじんがこのホテルの朝食のテーブルにのぼる日はそれほど遠くないかもしれない。加えて、朝食を食べる部屋でたばこを吹かず行為を不自然なものだと感じる雰囲気にも一日も早くなってもらいたいものだと思う。それは、政治や経済の復興を待つことなく、自分たちの決断と行動にかかっている。