

私の住んでいる青森市の市街地は県の中心地であることもあり、ショッピングセンターやボーリング場等の娯楽施設、また福祉施設や運動のできる公園やスポーツ施設がある程度まとまって位置している。また、交通機関発達していることから、若者から高齢者まで幅広い世代にとって住みやすいまちと言える。そして県立中央病院や青森市民病院が位置し、各診療科の診療所も多く分布しているため県の中では比較的医療体制が整っている地域といえるだろう。

これを見ると健康な生活に適している町のように見えるが、青森市は、男性の平均寿命が 75.8 歳、女性の平均寿命が 83.0 と長年最低水準である。また、青森県は検診受診率が低いと言われているが、私の住む青森市は全国平均が 45.4% であるのに対して 49.7% と高い水準である。しかし死因のうちの生活習慣が強く影響する三大死因の割合は全国平均が 54.0%、青森県の平均が 57.4%、青森市の平均が 59.4% と県と比較しても高い。これは健康意識や冬季の環境が原因だと考える。例を挙げると高い喫煙率や飲酒率、塩分摂取量、運動不足などだ。統計を見るとこれらの影響で BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup> の肥満の人も全国よりも多く、内臓脂肪が増加し、アディポネクチンの分泌の減少による発がん等の病気のリスクを上昇させていることがわかる。私もこの街に住みながら、カップラーメンの需要と供給の高さや車移動の多さに青森の慢性的な生活習慣の悪さを体感する。

この現状を打開するには自治体と協力した取り組みや AI, ICT を活用した予防医療が必要だと思う。

まず自治体と協力した取り組みについては、働き盛りの世代に対しては社員食堂のメニューに減塩レシピを採用してもらい、生活に取り込みやすくしたり、栄養士や医療食を目指す学生と共に若者への健康の知識の啓発、普及方法を考えたりするなどだ。

予防医療について述べると、DTx での意識づけが有用だと考える。アメリカ発の実例で、血糖値、血圧、食事や服薬の管理をすることで I 型及び II 型糖尿病の原因となる血糖値の低減やその他生活習慣の改善を目的とする“BlueStar”というアプリがある。まだ日本では普及していないが、このように個人が手軽に自己管理をできるようになると自身の健康状態を把握することができるので、生活習慣を意識しやすくなるだろう。また、さらにこのようなアプリの情報を病院と共有することができれば、コロナ禍から広まりつつあるオンライン診療が効率的にできるだろう。青森が慢性的に医師不足であることも踏まえるとこれは青森の、医療にアクセスすることが難しい症状や他地域の方に足を運ばずに医療を提供しやすくなるのではないだろうか。

地域との協力や AI, ICT の活用で個人の健康意識を高め効率化することで元の良い環境を生かした健康なまち、青森を協力してこれから作り上げていきたい。

(1190字)