健康教育放浪記 ②

健康管理コンサルタント
岡　惺治

健康教育は学問ではない?

あれは、若気の至りというものだろうか。だが単独での学会発表は、私にとっての初体験とあって、ともかく夢中だった。

行きはよいよい帰りはこわい。学会の会場への往路は、さほどに感じなかった荷物の重さが、復路は絶えがたいほど辛かった。その荷物とはテープレコーダー。今では考えられないほどの重量だった。

当日の演題は「聴覚媒体による衛生教育の1例」。昭和30年11月、第1回関東甲信越地区公衆衛生学会でのことである。

当時「健康教育」というのは、学校衛生の中での用語で、公衆衛生の分野ではもっぱら「衛生教育」であった。公衆衛生は一にも二にも三にも衛生教育と言われていたから、むろん関係学会には衛生教育の演題があった。

衛生教育熱にうかされていた私も、産業現場でいろいろの試みをした。その中で、とくに目をつけたのが工場の昼休みである。食事時間をねらって、場内放送で健康に関する話題を流したらどうかと考えたのである。

テレビは黎明期で、↘まだラジオが上位の時代。そのラジオ（むろんNHK）で、日本最初のクイズ番組と言えば「話の泉」。この形式を真似て、昼休み用の番組を作成した。

出題は3～4問。そのうち健康ものは1問だけ。解答者は従業員の中から4～5名を推薦してもらい、司会は私自身が務めた。当時から「参加型」は強調されていたのである。

これを週1回程度、何回か行ったあと、アンケートで感想を求め、これらを学会で紹介したわけである。それには、実際の場面の録音を聞いてもらう必要がある。そこでテープレコーダーを担ぎ込んだという次第。

その機械はソニーの前身、東京通信工業時代のもの。テープのリールも大きければ、機械も大きく、ズシリと重かった。

ついでに言えば、学会でもまだスライドは少なく、大きなT字型の木組みの横棒に、手書きの図表を貼って示す時代だった。今そんな光景を知る人は、みんな老人になった。

ところでこの学会発表については、むろん関係者の許可を得た上、工場名も伏せて行ったのだが、あとになって昼休みの場内放送自体にケチをつけられた。学会に出すための実験にすぎないというのである。

火元は工場のお偉いさん。表向きは「娯楽性が強すぎるのは如何なものか…」ということで担当課長に圧力をかけてきた。そこでこの試みも3カ月で終わった。考えてみれば、試みも実験には違いない。

このことから私は、いわゆる根回しの大切さを学んだ。いくら健康のための仕事とはいっても、それを受け入れてもらえる土壌が不可欠だ。それには自分の持ち場を、よく知らなければならない。地域でも職場でもその点はまったく同じだろう。

ところでこのころの私は、東大医学部公衆衛生学教室で松岡脩吉教授の指導を受けていた。松岡教授は、現場での仕事の実績を少しずつまとめて、学会や雑誌に発表することを、当時研究生だった私に勧めてくれた。

ある時その教授から呼ばれて、私は希望を聞かれた。学位論文のテーマである。そんなことは、教授が決めて命令するものだと思っていた私は、一瞬とまどったがこう答えた。

「衛生教育ではいけませんでしょうか…」

松岡教授は沈思默考の末に言われた。

「私は認めます。だがおそらく教授会は認めてくれないでしょう。」

そのあと教授は、かなりの時間をかけて、その意味を説明された。何しろ弟子の原稿の一言一句にまで、綿密に目を通して直されるほどの方だったから、私は十分に納得できたし、その心遣いに感激してしまった。

今なら健康教育は、立派に学位論文のテーマになりうるだろう。だが当時、衛生教育などというものは、学問の対象外だったのだ。ただ実践活動としていかに重要かを、松岡教授は熱っぽく語り、励ましてくださった。

（つづく）

健康づくり・健康増進を支援するページ　‥9‥

保健師からアドバイス

菅野智子

足音だけでも元気一杯でエネルギーが余っている感じでした。対面すると、赤ら顔で目は充血、鼻息も荒く、こちらまで慌ただしさに巻き込まれてしまいそうなタイプです。

「バリバリ仕事をしてそうですね」と言うと、「はい。ノリにノッています!」と明るく答えてくれました。

「何か健康面で心配なことはないですか」と質問すると、「特にない ね」とよくある答えが返ってきました。明るい性格らしく、相談に呼ばれたことを気にしている風ではないものの、初対面の人に何か相談してみようという感じでもないようでした。健診結果を気にしている様子もないので、どこに切り口を持っていこうかと少し悩んでしまいましたが、とにかく普段の生活や健康面で心掛けていることを聞いてみることにしました。

すると、健診データ上は落ち着いているように見えた体重が、実は小さなリバウンドを繰り返しており、その結果、内臓脂肪が蓄積し、脂質や尿酸値が高くなっていることが判明しました。

仕事に波があるので、繁忙期には食事が不規則になって、欠食や深夜の大食いなどが続く。仕事が落ち着き、時間に余裕ができるとスポーツジムに通って急激にやせる。こうした生活を繰り返すうちに、年々からだの柔軟性がなくなり、筋肉は硬くなって腹回りだけがぽっこり出るようになってしまっているという状態です。

「若いっていいですね。多少無理しても、からだが言うことを聞いてくれるのね」と言うと、「まあね」と得意そうでした。「でも5年後には、どうかしら」と聞いてみると、「んー…」と少しからだのことを考えているようでした。

そこで「無理な体重の変動は、体内環境にかなり負担をかけてしまいます。たとえると、やせる時は筋肉の服を脱ぎ、体重が増える時には脂肪の〝肉じゅばん〟を着るような感じかしらね」とヨーヨー現象の図を示しながら説明すると、「こわい!」と言ったまま、しばらく無言になっていました。

（本会・健康増進部）

健康運動指導士からアドバイス

吉田重美

「時間のある時にジムで鍛えれば筋肉もつくし、やせるから、多少食べ過ぎても大丈夫だと思っていたけど、違うみたいだね」とお腹をさすりながら、椅子の背にもたれかかって座っています。さほど太っているわけでもないのにお腹が出ているのが気になりました。

筋肉は、いくらトレーニングで鍛えても1週間何もしないでいると元に戻ってしまうほどの、なまけもの。特に腹筋は他の筋肉と違って動きが少ない分、筋力が落ちやすいのです。

「普段座っている時は、今のようにのけ反ったり、身体が傾いたりしていますか?」と聞くと、「そう言えば、変な姿勢で座っていることが多いね」と日頃

「腹筋が弱いために、姿勢を保つことができないのでしょうね。また、腹筋の奥にある内臓も、ビニール袋の中でひしめき合っているような状態になっているのでしょう」とイメージを伝えると、「内臓脂肪の問題だけじゃなくて、収まりきらない内臓が出っ張って、腹が出てきているのか! 怖いなあ。じゃあ、腹筋は毎日やったほうがいいの?」と聞いてきました。

そこで、「仕事で歩くことが多いようですね。お腹が突き出ると腰がのけ反ってしまうので、おへその位置を1cm引き上げるようなつもりで歩いてみましょう」と伝え、姿勢を直して歩いてもらうと、「結構きついね。すぐに悪い姿勢に戻ってしまうよ」と言い、姿勢の変化を実感したようです。

「1日に数回だけでも腹筋を意識してみるといいですね。姿勢が崩れてきた時やトイレ休憩の時、電車の待ち時間などに、《お腹を膨らませたり、凹ませたりを5回ずつ》行ってみてください。だんだんと腹筋がついて姿勢が良くなって、血中の糖分が上がり、満腹感に繋がります。また最近では、かむことは、がんの芽の除去や脳の活性化に繋がるという報告もあります。〝脳の活性化〟という部分に興味を覚えたようで「何回くらいかめばいい?」と身を乗り出してきました。

「現代人の1食の平均は620回という報告があるので、1口では12～15回が一般的。理想は1口で30回以上ですが、早食いの人は相当意識しないと難しいでしょう。まずは、かむ回数が増えるような食事内容に変えてみてはどうでしょう」と言うと、「一般以下の回数だな。だって朝は0回!」と大笑いしています。

「では、軟らかく高カロリーのゼリー飲料や栄養バランス菓子、菓子パンなどは控えて、朝はご飯にして、野菜を積極的に摂取するようにしてみては? また、大食傾向があるようなので、食べ過ぎた時は手帳に記録するなどして、大食は週に1回までと決めてみるのはいかがでしょう」との提案に、「よし!」と、やる気満々の返事が返ってきました。

しかし、食習慣の変化は大きなストレスとなり、リバウンドを起こす可能性があります。3～6カ月後に行う2度目の相談の重要性を感じながら、相談を終えました。

（本会・健康増進部）

せっかくやせたのに、なぜか太ってしまう!!

ヨーヨー現象を繰り返す32歳の営業マン

●プロフィール

＊**悩み**　ヨーヨー現象（体重の増減）を繰り返すこと。

＊**健診結果**　BMI 25.2、GOT値46、GPT値66、γGTP値88、総コレステロール値228、中性脂肪178、HDLコレステロール値50、LDLコレステロール値148、尿酸値7.8、尿潜血(±)

＊**生活**　仕事は広告関係の営業職で、忙しさに波がある。昨年結婚し、妻と2人暮らし。

＊**食事**　朝食は欠食が多い。平日の夕食は、得意先との宴会がなければ仲間と食べる。休日は妻と外食することが多く、自宅で食べるのは休日の昼ぐらい。好きな物を好きなだけ食べる主義で、意識を失うまで飲酒することも多い。

＊**運動**　運動習慣はないが、仕事が一段落するとジムに行き、増えてしまった体重を急激に落とす。

管理栄養士からアドバイス

重井真理子

「私は脂肪の服を何枚も着ているらしいよ」と苦笑いしています。保健師に言われた内容が余程堪えたのか、2kg分の脂肪の模型を触りながら、「これが腹に付いているのか。何とかしないとマズイな」と意欲的な発言?!

何事にも一生懸命になる人のようで、仕事が忙しくなると食事を忘れたり、逆に一気に大食したりを繰り返している様子です。また、日頃不摂生をしているという意識から、栄養満点のゼリー飲料や菓子を朝食代わりにしています。加えて早食い傾向もあり、「かむこと」が少なくなっていました。

かむことは重要です。かむと唾液が出て、口の中では消化・分解が始まって、満腹感に繋がります。また最近では、がんの芽の除去や脳の活性化に繋がるという報告もあります。〝脳の活性化〟という部分に興味を覚えたようで「何回くらいかめばいい?」と身を乗り出してきました。

「現代人の1食の平均は620回という報告があるので、1口では12～15回が一般的。理想は1口で30回以上ですが、早食いの人は相当意識しないと難しいでしょう。まずは、かむ回数が増えるような食事内容に変えてみてはどうでしょう」と言うと、「一般以下の回数だな。だって朝は0回!」と大笑いしています。

「では、軟らかく高カロリーのゼリー飲料や栄養バランス菓子、菓子パンなどは控えて、朝はご飯にして、野菜を積極的に摂取するようにしてみては? また、大食傾向があるようなので、食べ過ぎた時は手帳に記録するなどして、大食は週に1回までと決めてみるのはいかがでしょう」との提案に、「よし!」と、やる気満々の返事が返ってきました。

しかし、食習慣の変化は大きなストレスとなり、リバウンドを起こす可能性があります。3～6カ月後に行う2度目の相談の重要性を感じながら、相談を終えました。

（本会・健康増進部）

（本会・健康増進部）