健康教育放浪記 3

健康管理コンサルタント
岡　惺治

音痴の音楽教師なんて…

そんなの、いたらおかしい。泳げない水泳コーチだって、いるはずがない。だが学者や評論家の中には、実務のダメな論客は少なくない。健康教育も例外ではなさそうだ。

ある学術集会でのシンポジウム。テーマは健康教育。演者は4人。最初の発言の持ち時間は各15分。3人目までは、ほぼ時間が守られたが、最後の人が問題だった。

20分経っても終わる気配がない。30分過ぎても平気でいる。司会者の視線は、しきりに時計に行く。それでもお偉い先生とあっては、遠慮が先立って何も言えない。

だいたい、話の中味が中味だから問題なのである。その先生、健康教育で大切なのは、相手の気持ちになることだと、しきりに言うのである。結局40分近くしゃべって終わったが、時間が延びたことの詫びはなかった。

さてこういう先生、自分は相手の気持ちになれる人なのだろうか？　少なくともこの場合、司会者の気持ちだけでなく、参会者の気持ち↘

↙にもなっていないとしか思えない。

つまりこういう言行不一致は、健康教育では困ってしまう。ハートを感じないからだ。話し上手や聞き上手が、かならずしも健康教育の条件でないことは前にも述べた。

むろんおしゃべりも書くことも、うまいにこしたことはないと一応は思う。だが一番の問題は、やはりその人のハートの本質だ。それは一般の人々と、感覚的な隔たりを生じていることに気づかないからだろう。

例をもう1つ。

健康教育に熱心なある大学教授は、話し上手でなかなかの説得力である。私も講演を聞いて、大したものだと思っていた。ところがその教授が主催したある研修会のあと、参加者の1人から不満の声を聞いた。

偶然その直後、私は別の会でその教授の話を聞く機会があり、不満の理由が事実であることを確かめてしまった。それは何か？

彼は健診受診者のことを、平気で「患者患者」と言うのである。根が臨床医だから、患者教育のつもりなのかもしれない。だが予防医学の立場で、一般の人々への健康教育を論じるのなら、患者でない人を患者と呼ぶラフな神経は、どうかと思うのだ。

自分はそんなことはないと思っていても、同類項は結構多いものである。長すぎる式辞や挨拶も、度が過ぎるとみんなの迷惑だ。結局それは自己満足にすぎないことに、当人は気づいていないのだろう。

自己満足の反省や、気づきにくいことに気づこうとするのは、実にむずかしい。けれどもその努力は、健康教育の実務に当るものにとっては、1つの条件かもしれない。

ところで健康教育の場合の「教育」とは、教師が教室で教えるのとはわけが違う。それはもうよく知られているはずだ。だから「音痴の音楽教師」を引き合いに出すのは、適切でないかもしれない。しかしやはり類似の例には、これまでよく出会ってきた。

タバコいさめる手にタバコ。減量さとす大デブ漢。こんな漫画のような風景は、さすがに最近少なくなった。でもまだ是認し正当化する意見もあるから、人の心はさまざまだ。

禁煙も減量も、自分にできないことを人に勧めるのは見苦しい。ところがそれを平気でやっていた人の中には、逆説的な言い方があった。それほどつらいことなのに、あえて勧めるのだから、それほどあなたには悪いことなのだというわけである。

また恥も外聞もなく、そんなことを言う方が、むしろ人間的でいいという人もいた。でもやはり素直にはうなずけない。

そしてここにも、臨床医の話や原稿は、難解と言われることが多い。専門職は、いやでも専門用語が身につく。医療専門職はその最たるもので、とくに医師学と保健活動の差がある。つまり病気や病的異常に対処する2次予防より、1次予防の健康教育では、より厳格な姿勢が求められるはずなのである。

（つづく）

健康づくり・健康増進を支援するページ　‥10‥

保健師からアドバイス

米原洋子

少し緊張した表情で、「健診結果は問題なかったのでは？」と問うので、今の問題だけでなく、将来の病気を予防するために生活習慣の改善を共に考えましょうと伝え、「病気になって辛い思いをしたり、治療費をかけるよりも、病気にならないよう予防する方が望ましいのでは？」と話すと、「確かにそれは合理的かもね。健康には気をつけようと思う」と関心はあるようです。

「病気の心配はないみたいだけど、いつもからだが疲れてる」と訴え、疲れている原因については「年のせいかな。ちょっと太ったし」と言うので、疲労症状は、病気の前兆だったり、病気が原因となって起こることもあるため、強い疲労感が長く続くような場合には、病院を受診するよう伝えました。

また、生活状況を尋ねると、「30代より残業量は減ったけど、考えることが多くなり責任も重くなって、精神的に疲れるのかな。でもやりがいはある。休日は昼頃起きて、1日中TVや新聞を見てゴロゴロ過ごす」とのことで、休日は疲労回復のためと称してゴロゴロしているようです。不規則な生活による睡眠や生体リズムの乱れ、活動量不足も疲労感の一因となるので「生活習慣の改善で疲れを軽くできると思いますよ」と話しました。

趣味や楽しみを聞くと「趣味はない。楽しみはビデオ鑑賞くらいかな」と言うので、起床時間をできるだけ一定にするため、「休日の前夜は翌朝見るビデオを決めてから就寝し、目覚めたら布団を出て、快晴の日は布団を干してからビデオ鑑賞すること」を提案すると、賛同されました。

また、新たな楽しみを開発したり、何かにチャレンジしたり、例えば社会人のサークル活動への参加などはどうかと提案すると、「今は仕事だけが生きがいだけど、それも悪くないかな」と言うので、「これを機に、生きがいを見つけたり、40代をどう過ごすかなどの将来展望をなさってみては」と話すと、「人生の半分が過ぎて、40代に突入したんだよな…」と腕組みしながら、サークルのパンフレットを眺めていました。

（本会・健康増進部）

「休日ゴロゴロ」で疲れはスッキリ～!?

疲れ気味の40歳の独身男性

●プロフィール

＊**悩み**　毎日疲労感があること。PC作業による「肩こり」「腰のだるさ」「目の疲れ」がある。

＊**健診結果**　BMI 24.8　体脂肪率23.2%　TG220、軽度脂肪肝（超音波検査による）

＊**生活**　仕事は事務職で終日PC業務をしている。残業することが多く、帰宅は22時頃になる。休日は昼過ぎまで寝ている。疲労回復のためと称して、1日中、家でゴロゴロ過ごす。飲酒や喫煙はしない。ストレスは、時々感じる程度と言う。1人暮らし。

＊**食事**　休日は、昼過ぎまで寝ているので1日1食になるが、普段食べ過ぎているし、「週末1日1食ダイエット」になるので、ちょうどよいと思っている。

＊**運動**　入社以来の20年間、からだを動かすことはほとんど行っていない。

健康運動指導士からアドバイス

森　恵美子

入室するなり「ここで運動させられるの？」と聞くので「運動は嫌いですか？」と問うと、「運動するより、からだを休めたい。運動のために時間調節したり、着替るのも嫌だし」とのこと。今にもお尻がイスからずり落ちて、机の下に潜り込んでしまいそうな座り方をしているので、「そのような姿勢で入室するなり「ここで運動させられるの？」と聞く「そうなんだよ。PC作業ばかりだから肩は凝るし、腰もだるいし、目も疲れるよ。調節もできて良いイスらしいけど、絶対にイスが悪いんだと思うよ」と。

「では、次の項目をチェックしてみてください。『①机の上が書類などで一杯　②机の下に物が一杯で足が入らない　③時間以上続ける　④イスの背もたれを使わない』いかがですか？　当てはまる項目が多いほどPC作業による身体症状（VDT症状）を引き起こしやすくなります」と話すと、「まずい。全部当てはまる。机の周りは物であふれてるから不自然な姿勢になるし、背もたれを使わずに2～3時間座りっぱなしだ。これは、イスのせいじゃないかもね」と納得した様子でした。

そこで、肩こりなどのVDT症状の軽減や解消のために、ゆっくり体側を伸す、手を後ろに組んで胸を張る、腰をジワ～っとひねるなどを薦め、実際に行ってみると、「おぉ～、全身に血が巡っている感じだ。こんなにからだを動かしたのは20年ぶりぐらいだな。結構いいね」と少し頬を赤らめ何度も繰り返しています。「このように軽く動くことで、疲れが取れやすくなります。また休日だけではなく、毎日こまめに行なうことが重要です。この他、休日に『運動』としてではなく気分転換として散歩をし、深呼吸を何回か行なうと、さらに全身に血が巡ってからだが元気になりますよ」と話すと、「そろそろ真剣に自分のことを考えなくちゃね。机の周りの片付けもしようかな」と言い、再びからだを動かしていました。

（本会・健康増進部）

管理栄養士からアドバイス

鶴田浩子

「平日は満腹になるまで食べるから、休日にはこれを試しているよ」と雑誌を見せてくれました。そこには、日頃の食べ過ぎで疲れている胃を休め、老廃物を体外へ出す、という『週末1日1食ダイエット』が載っていました。

「野菜のスープやジュースを手作りで、と書いてありますが、実行するのは大変そうですね」と言うと、「いや、市販のスープで代用したり、ソバを食べに行っちゃうよ。でもカロリーは抑えられてるでしょ」との答えでした。

「では、1食にした翌日には、この本の通りに、胃にやさしいメニューにしてますか？」と聞くと「難しいね。平日はラーメンや丼物で済ませてるよ」とのことで、自分に都合のよい部分だけを取り込んで実行している様子です。

また、効果については「体重は思ったほど減らないし、1食にした翌日はだるいよ」と残念な結果のようです。

「今は、老廃物を外に出すよりも溜め込んでいる状態のようですね。だるさはその証拠ですよ」と説明すると、「やはり米飯や肉をたくさん食べないと力が出ないってことか」とため息をついています。

そこで「たくさん食べるものを野菜に変えてみませんか？　野菜に含まれるビタミンや食物繊維の力で老廃物を外に出し、疲れにくく脂肪のつきづらいからだにしていきましょう。『野菜摂取量は1日350g』という目標値をご存知ですか？」と話すと「知ってるよ。でも量れないし、面倒だよな」と。

「では、こんな方法はいかがでしょう。お浸しなどの小鉢には平均70gの野菜が使用されています。小鉢1皿分を1単位とすると、野菜料理（野菜炒めなど）1人前の野菜の量は2皿分となります。5皿分を目標にすれば、350g摂れそうですね」と提案すると、「1皿も食べない日がほとんどだ」と振り返り、「外食の選び方で3皿ぐらいならどうにかなるか…」と、考え始めているようでした。

（本会・健康増進部）