健康教育放浪記 9

健康管理コンサルタント
岡　惺治

水辺へのいざない論

この記事を読んでくださる方なら、どなたも馬を水辺へ連れて行く話をご存知だろう。健康教育に関係する寓話としては、一番有名なはずである。

寓話とは教訓的なたとえ話だから、それをどう考えるかというところに意味がある。そこでこの、「馬を水辺へ連れて行くことはできるが、水を飲ませることはできない」という内容は、何を教えたり暗示しているのだろう。

今まで何回かその議論をしたり、聞いたりしているが、いろいろの考え方があって面白い。私自身が初めてこの話を聞いたのは、国立公衆衛生院（現国立保健医療科学院）で衛生教育の勉強をした時だったと思う。

その時は「なるほど」と感じただけで、あまり深くは考えなかった。つまり単純に、知識だけ与えてもダメだということの比喩と解釈したからである。

むろんそういう意味を、一義的に持っていることは間違いない。だが現場であれこれと経験を積み重ねていくうちに、少しずつ疑問や推量が増えていった。

まず「馬を水辺へ」と言っても、そう簡単に連れて行けるかどうかはわからない。初心者は馬に相手にされないし、相性の悪い馬は言うことをきかない。まして私たちの相手は人間だから、なおさらのことである。

そう考えると、健康教育の根底にあるのは人間関係だということになる。つまり「連れて行くことはできるが…」とは、「仲良くならなければ、それもできない」という、裏返しの教訓なのかもしれない。

また、水辺まで行った馬が水を飲むかどうかは、扱い慣れたベテランなら、はじめからわかるはずだ。飲みたがっていない馬を、無理に連れて行くはずはない。いま水を求めていない馬を水辺へ連れて行くのは、未熟者のすることだという意味にもとれる。

ともかく連れて行くにしても、それまでの条件や過程をよく考えることの大切さ。そのことが教訓の1つかもしれない。

この寓話をめぐる議論でよく出てくるのは、これは馬の扱いであって、人間の話ではないということだ。寓話だから、人間を馬にたとえるのに目くじらを立てることもないが、やはり馬と人は決定的に違う。

だから話の末尾に、「まして人間の場合はなおさらだ」という付記の省略されていることを、つねに念頭におくべきなのだろう。先日道を歩いていて、ふと目にしたものから、その問題を改めて考えさせられた。

道に面したアパート風の玄関の扉が、私の目前で突然開いた。老人が出てきた。その扉の内側に大きな張り紙があって、筆書きと思える文字が目に飛び込んできた。

「水を飲んで出かける」

その老人が書いたのか、家族のだれかが書いたのか、いずれにしても私は「なるほど」と思った。これは推奨される手である。

言うまでもなく、水分摂取は老人にとっての重要な生活習慣である。加齢とともに、のどの乾きの感覚が遅れるのはやむをえない。だからのどが乾いていなくても、外出前、入浴前、就寝前などには水分摂取が必要だ。

だが知識としてそれがわかっても、なかなか習慣として定着させるのはむずかしい。そこで座右の銘よろしく自主的に張り紙をするのは、すぐれた知恵というべきだろう。

たまたま水を飲む張り紙だったので、私は「馬を水辺へ」の寓話を思い出したわけである。そしてその時ふと感じたのは、「連れて行く」という表現への抵抗だった。

馬を連れて行くのはともかく、相手が人間だと、何となく連行という熟語を連想して面白くない。私たちは相手に考えてもらうようにいざなうだけで、連れて行くという語感とはやっぱり違う。

ともかく寓話とは考えさせられるものである。まあ、馬のように扱わなければならないような人間も、いないわけではないが…。

（つづく）

健康づくり・健康増進を支援するページ　‥16‥

保健師からアドバイス

米原洋子

私たち、結婚してから太ってしまいました

妻とともに現れた技術職の37歳男性

●プロフィール

＊**気になる点**　結婚後太ったこと。

＊**健診結果**　身長175cm、体重72kg、体脂肪率25.0%、中性脂肪180（入社時より体重6kg、体脂肪率6%増加）

＊**普段の生活**　結婚して2年。同じ会社に勤める妻と2人暮らし。子どもをもつ予定はない。仕事は規則的な時間勤務で、残業は1～2時間くらい。ストレスはあまり感じない。飲酒は週2日から3日のペースで2合程度。

＊**食事**　平日の夕食は、夫婦一緒にパンのおいしい店で外食して帰ることが多い。ワインとあわせてパンやサラダ、カルパッチョ、果物などを少しづつ食べるのが妻のお気に入り。また、最近妻が凝っているのはベーグルパン。

＊**運動**　週末は疲れを癒すために、のんびり過ごす。気がつけば、運動はほとんどしていなかった…。

「妻も同席していいですか?」と言いながら笑顔で入室してきたので、「ぜひどうぞ。生活習慣は、ご夫婦の生活そのものですもの ね」と歓迎しました。

ご主人が「中性脂肪が高いのは、太って血液まで脂肪が多いということ?」と聞くので、「その通りで、中性脂肪が高い状態を血液太りとも言います。血液中の脂肪や内臓脂肪が過剰になると、生活習慣病の原因になることがありますよ」と説明し、「〝幸せ太り〟でしょうか?」と言うと、2人顔を見合わせてにっこりとしています。

奥さんが「私も結婚して2kg太ったけど健診では異常なかったわ…」と言うので、「女性は、下半身太りで皮下脂肪がつきやすい人が多いのですが、皮下脂肪は内臓脂肪よりも生活習慣病につながることは少ないのです」と話すと、「私とあなたとでは脂肪の種類が違うのね」とご主人に笑顔で話していました。

「ストレスの過剰は、生活習慣病や肥満、中性脂肪の増加、体調不良などの原因になることがあります」と説明し、ストレスの状態を伺うと、「仕事もプライベートも順調だから、ストレスは感じないな」とご主人が答え、奥さんも同調しています。「うらやましいですね。ただし、結婚や栄転などのプラスの変化も、心にはストレスになることがあります。今後も日常生活の中でリラックスや楽しみにできることを取り入れてくださいね」と話すと、ご主人が「何か共通の趣味を作ろうか」と奥さんへ提案しています。

「いいですね。楽しんで健康になれれば、一石二鳥ですよね。40歳を過ぎると生活習慣病が増えますので、5年、10年後、自分がどうありたいかを考えて、健康づくりや生活習慣を見直すといいですよ」と言うと、奥さんが「そうですね。健康は安心して生活するうえで大事だと思う」と。「ご夫婦でお互いの健康を客観的に観察し合うのもいいですよ。ぜひ、健康美男美女でいらしてくださいね」と伝えると、「ありがとうございました」と声をそろえて笑顔で答えてくれました。

（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

何やらぶつぶつと話しながら入ってきたお2人。

「自分たちの生活は結構健康的だと思っていたので、太ってきたことをあまり気にしていませんでした。でも実は、その原因が生活にあったとはビックリでしたね」とご主人。続けて奥さんが、「しかも最近は、疲れやすいので休日はできるだけ2人でのんびり過ごしていたから、運動不足だったかもしれません」と話してくれました。お互い仕事をしているので、2人の時間を大事にされている様子が伝わってきました。「これまでの運動不足で、脂肪蓄積型のからだができてしまったようですね。とくに冬は、ブルっと身震いをさせて熱を作り出し、寒さからからだを守る震いの働きが鈍くなり、熱が作られにくくなります。加えて女性の場合は、皮下脂肪がつきやすく、一度冷えた皮下脂肪は温まりにくいので冷えやすくなります」と話したら、「私の冷えは皮下脂肪とも関係があったのね」と奥さん。

そこで、「奥さんはまず、からだを冷やさない工夫をしましょう。また男性は内臓脂肪が多くなりがちですから、ご主人は身体をまめに動かすことでエネルギー消費を高めていきましょう」と伝えました。すると「そこまで気づかなかったですね。子どもをもつことは考えていないので、2人で健康に暮らしたいと願っています。でも今の生活を続けていたら、2人とも5年先、10年先にどうなるか…」と顔を見合わせています。

「では手始めに、お風呂上がりに日頃使いにくい筋肉を使ってみましょう。2人で足の指ジャンケンをした後、足の裏をマッサージしてみてはいかがでしょう。温まったところに筋肉に刺激が加わることで、全身の血流も良くなり、疲れも残りにくくなりますよ」と話し、実践してもらったところ、「ふつうの運動とは違うけど、全身が熱くなってきたね」と2人で楽しんでいました。

（本会・健康増進部）

管理栄養士からアドバイス

鶴田浩子

「太ってきたのは食事が原因かしら? ノンコレステロールのベーグルパンをよく食べているけど」と奥さんが切り出すと、「彼女がパン好きだから、結婚後は自分もパン食が増えたよ。でもそれじゃ足りないから帰宅してから内緒で冷蔵庫のものを食べちゃうことが多いな。パンって食事の感覚がなくて」とご主人。それを聞いて奥さんは「だから私より太ったんじゃない?」とちょっとあきれ顔。「ご主人の本音がちらっと出てしまいましたね。ところで奥さんは冷えにも悩まされているんですよね」と聞くと、「それが何か関係あるの?」と不思議そうです。

「精製された白い小麦でできたパンは、からだを冷やしやすいと言われています。またどんなによい食材でも、同じものばかり食べていては食材のよいところだけでなく、マイナスの影響も出やすいものです。いろんな食材を摂ってバランスを整えることも大切ですよ。そうした食材選びは食養生の考え方からきています。食養生は、まず自分の体質に目を向け、体質に合った食事を摂っていこうとする養生法です。食べ物は、カロリーやビタミン、ミネラルだけでなく、温性、冷性の性質を持っています。たとえば温性の雑穀入りの米飯や、冬が旬の根菜類の煮物、味噌汁などはいかがですか」と話すと、「パンとサラダ、軽い飲み物のほうがヘルシーなイメージがあったけど、確かに偏っていたかも」と奥さん。

「奥さんは冷え、ご主人は冷えの症状はなくても代謝の悪いからだになりつつありますね。お2人で体質改善に挑戦してみてはいかがでしょう」と提案すると、「そうね。彼の隠れ食いもショックだったし。不満があったら言ってほしかったな」と奥さんがご主人を見ると、「君が好きなものだし、カロリーを気にしてくれてたから言いづらくてね」と苦笑いのご主人。お互いを気遣う温かい気持ちで頑張っていただきたいお2人でした。

（本会・健康増進部）