

# 健康教育放浪記

健康管理コンサルタント  
岡 惺 治

## 相手が悪い! けしからん!



かつて、職場の健康管理についての研究会が、健康教育をテーマにアンケート調査を行ったことがある。回答は全国223の事業所から寄せられた。26年前の話である。その中で、「健康教育の困難について」の意見を求めたところ、105の回答があった。自由記載としては、なかなかの高率である。だが問題は、その内容だった。身につまされる現場の意見が多く、熱意を持つほど苦労の大きい実情が伝わってきた。ところが、首をかき上げる記載も少なくなかったのである。たとえば、

- \*自分のことと考えない
- \*受け入れよつとしない
- \*問題意識が低い
- \*教育の価値を認めない
- \*薬にばかり頼る

これ、いずれも相手の話である。つまり、相手が悪いからうまくいかないという。健康教育を実施する際に、相手は相手のせいだということ

だと思いが、次の中から3つ選んでその番号をつけてください。

- 1 事業主の理解不足
- 2 スタッフ不足
- 3 時間的制約
- 4 対象の多様性
- 5 対象の無関心
- 6 担当者側の力量不足
- 7 評価の難しさ
- 8 方法が分からない
- 9 その他( )

この種の「相手が悪い! けしからん!」アンケートの回答数は、95。1位は「時間的制約」、2位は「スタッフ不足」で53%、3位が「評価の難しさ」で43%。この上位3項目は、素直にうなずける。だがその次を見て驚いた。シヨックでもあった。健康教育をテーマに、企業の無関心が健康教育実施の障害と、私にはどうして象とするアンケート調査をこそ健康教育は必要なのである。

「何を言われるかわかってるよ」と、プリプリした表情。手強そうだなと感じ、「それはどんなことですか?」と聞いてみました。「糖尿だから食事制限と運動だ。以前は3カ月ごとに病院に通ってたけど、血液を採るだけで、血糖はずっと同じ数値だったし、合併症もわかったから、1年前から受診をやめて自分で体調管理してる」

病院で、もっと何かしてもらえると期待していたように、

「確かに、本当の意味での主治医は、自分のことを何でも知っている本人でしょう。ただ、今回の検査値の上昇は心配ですね。病院で血糖値を確認しながら、生活を見直していただくことが治療なんです。まずは通院を再開しましょう」と話すと、「そんなのか。でも何で検査値が上がったんだろ?」と心配そうに健診結果を見ています。

「生活で思い当たることは?」と聞くと、「毎朝ラジオ体操してるし、食事モハッチリの内容だよ」と生活習慣には自信がある様子。しかし、よく聞くと「仕事では得意先と作業員の間の板はさみ状態で、残業も多く、常にイライラしてる。毎晩、すべてを忘れるために酒を飲むもの、いつも夜中に目が覚め

### 健康づくり・健康増進を支援するページ .. 11 ..

「何を言われるかわかってるよ」と、プリプリした表情。手強そうだなと感じ、「それはどんなことですか?」と聞いてみました。「糖尿だから食事制限と運動だ。以前は3カ月ごとに病院に通ってたけど、血液を採るだけで、血糖はずっと同じ数値だったし、合併症もわかったから、1年前から受診をやめて自分で体調管理してる」

### 保健師からアドバイス 平松 裕子



「何を言われるかわかってるよ」と、プリプリした表情。手強そうだなと感じ、「それはどんなことですか?」と聞いてみました。「糖尿だから食事制限と運動だ。以前は3カ月ごとに病院に通ってたけど、血液を採るだけで、血糖はずっと同じ数値だったし、合併症もわかったから、1年前から受診をやめて自分で体調管理してる」

## 糖尿病選手の予備軍からレギュラーに昇格!?



単身赴任中の46歳の現場監督

#### プロフィール

- \* 悩み 3年前から糖尿病予備軍で食事・運動指導を受けていたが、この1年は通院していない。今回の健診でデータが急に悪化してしまった。
- \* 健診結果 BMI 23.8、体脂肪率26.3%、血糖値170、ヘモグロビンA1c7.8、尿糖(+)、中性脂肪173
- \* 生活 仕事は作業現場の監督。帰宅後は食事、飲み、寝るという生活を繰り返す。得意先と作業員の間に挟まれ、精神的なストレスも多い。月に1回、家族の元に戻り妻の手料理を食べるのが楽しみ。
- \* 食事 外食が多く、晩酌が日々の楽しみ。つまみは揚げ物など。ストレスがたまるとドカ食いする。
- \* 運動 始業前にラジオ体操を行う。仕事中は指示を出すべく、現場を歩き回っている。

「薬漬けになるのは嫌だから食事には気を付けてるのに、血糖値は全然改善しない。やつてもやらなくても同じような気がしてきた」と諦め気味の様子です。

「酒の適量は純アルコールの?」と驚いています。その度ですの激な上昇や、摂取カロリーがで、日本過剰となる問題を伝え、減酒を勧めました。

### 管理栄養士からアドバイス 石元 三千代



「何を言われるかわかってるよ」と、プリプリした表情。手強そうだなと感じ、「それはどんなことですか?」と聞いてみました。「糖尿だから食事制限と運動だ。以前は3カ月ごとに病院に通ってたけど、血液を採るだけで、血糖はずっと同じ数値だったし、合併症もわかったから、1年前から受診をやめて自分で体調管理してる」

### 健康運動指導士からアドバイス 吉田 重美



「何を言われるかわかってるよ」と、プリプリした表情。手強そうだなと感じ、「それはどんなことですか?」と聞いてみました。「糖尿だから食事制限と運動だ。以前は3カ月ごとに病院に通ってたけど、血液を採るだけで、血糖はずっと同じ数値だったし、合併症もわかったから、1年前から受診をやめて自分で体調管理してる」

「何を言われるかわかってるよ」と、プリプリした表情。手強そうだなと感じ、「それはどんなことですか?」と聞いてみました。「糖尿だから食事制限と運動だ。以前は3カ月ごとに病院に通ってたけど、血液を採るだけで、血糖はずっと同じ数値だったし、合併症もわかったから、1年前から受診をやめて自分で体調管理してる」