# 健康教育放浪記 6

健康管理コンサルタント
岡　惺治

## 出会いまでの道すじ

どんなに善意のつもりでも、その行為が誤解されたり、非難のもとになることは少なくない。私たちの仕事でもそうだ。その一つにいわゆる「呼び出し」の問題がある。

診療所や健康管理センターなどがあるような、ハイレベルの職場では、そこから必要な人に呼び出しをかけることは、ごくふつうに行われている。また専門職のいない所でも、健診がらみの保健指導や健康相談のために、呼び出しを求めることがある。

だがそれを、当然のように思っているのは私たちの側で、呼び出される人にとっては、けっして当然の話ではない。またその人だけでなく、職場として迷惑な場合も多い。

むろん作業時間中の呼び出しとなると、事前の了解が不可欠だ。それをどういう形で行うかは、職場の事情によっても違う。かなり慎重にことを運んだつもりでも、思わぬ問題の起こることもありうる。

以前ある会社から、健診後の保健指導の依頼を受け、地方にある200人ほどの工場に出向いたことがある。↘一泊を要するかなりの僻地で、80％以上が女性の職場だった。

健診は検診車で行われていて、検査結果を見ると貧血や高脂血症の人もいたが、まったくのやりっぱなしとわかった。当時は産業医も選任されていなかったのである。

ことの経緯はともかく、本社に送られてきた健診結果の一覧を、とりあえず見せてもらった。健診機関から問診票も取り寄せた。それに基づいて保健指導対象者を選定し、優先順位をつけ、工場に連絡してもらった。

本社での打ち合わせの段階では、それで何とか目的通り、ことを運べると思っていた。だが当日現地へ行ってみると、担当者は何をするのかわからないと困惑の体である。

無理もない。担当者といっても、片手間に健診関係の事務をやらされているだけで、保健指導のことなどまったく知らない。だいたい工場に医者が来たことなどなかったから、むしろ迷惑な話だったに違いない。

もっともそれは、担当者に指示すべき総務課長にしても同じだった。工場長からいろいろ言われていたらしいが、仕事の趣旨や内容を理解していたわけではない。

その工場長は最近本社から来た人だが、あいにく当日は急用で外出してしまった。だから総務課長は余計困っていた。数日前の業務会議で、工場長からこの日のことの説明があり、現場の責任者に協力を求めたという。

はじめての職場なので、私はまず現場を見学させてもらった。これはあらかじめ申し入れてあったから、衛生管理者の資格を持つ現場の課長が、説明役に来てくれた。

そのあと会議室に一人一人来てもらったのだが、途中でやや難航した。実はあらかじめ送った対象者名簿は、担当者段階でとどめ、各個人には前もって知らせない約束だったのである。それが一部の職場に漏れていた。

理由はそこの職長が、健診結果の説明に呼ばれるのは誰かと、しつこく聞いてきたためだとわかった。これは担当者の不注意というより、やはり私の慎重さの不足だろう。

ともかくその職場の対象者が、なかなか来ないのである。呼び出しの電話は、担当者が職長あてにかけていたが、当の職長は仕事が忙しいからと言って、すぐにはよこしてくれない。ちなみにその職長は女性だった。

結局あとでやってきた対象者は、ひどい貧血の中年女性だったが、気もそぞろで落ち着かない。早く職場へ戻りたいのである。私は職長に嫌味を言われる姿を想像して、気の毒に思った。そしてこういう職場での、呼び出しの難しさを痛感させられた。

こういう保健指導も、健康教育の原型の一つだ。人との出会いのない健康教育など無意味だが、その出会いまでの道すじをどうつけるか。その過程こそ健康教育の実務の第一歩だろう。健康教育がプロセスであることは、むかしから言われてはいるのだが…。

（つづく）

## 健康づくり・健康増進を支援するページ　‥13‥

### 保健師からアドバイス

菅野智子

入室時から眉間のしわも深く、嫌そうな顔をしていて、50歳にもなれば「人生いろいろ」なのだろうなと見受けられました。どんな言葉をかけて切り出そうかと考えていると「いったい何がいけないんだ。俺は一生懸命にやっているじゃないか」と、怒り心頭のようでした。「どうしてそう思われるのですか」と聞いてみると、「仕事もしっかりやっているし、生活だって人に迷惑をかけることはしていない」と。硬いよろいを着けているような態度には何か訳があるように感じたので、とにかく不満を聞いてみました。

すると長年一生懸命にやってきた経理の仕事をリストラされ、仕事が見つからず仕方なく今の老人保健施設で清掃の仕事をしているとのことでした。慣れない仕事の上、汚物の処理や重いものを持つことも多く、足腰が疲れ、腰痛もひどいようです。ここ3年ぐらいで急に生活が変わり、とても大変だったと。また大変さをゆっくり聞いてくれる人もなく、ひとりでがんばってきたようでした。奥さんのことを聞いても話したくないようで、口が重くなりました。

「今までいろいろ大変なことがあったんですね。がんばってこられましたね」と労いのことばをかけると「そんなことを言ってくれた人は初めてだよ」と、よろいを少し取ることができたようでした。

酒やタバコがやめられず、栄養のバランスが崩れているところに精神的なことが重なり、からだが助けてくれとサインを出している状態だということを説明しました。すると、「辛く苦しいのに誰もわかってくれなかったので、酒やタバコに走り、どんどん追い込んでいってしまった」とつぶやきました。

からだは正直だから無理をすれば必ずどこかにゆがみが生じ、それでも耳を傾けなければ壊れてしまいます。痛みや凝り、疲れや健診データなど自分の内面に目を向け、心とからだの声をきちんと聞いてあげることができるように、からだの観察を勧めました。痛みや凝り、疲れは、からだの悲鳴なのです。

（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

疲れ気味の表情で入ってきて、イスに腰掛けたとたんにフーッとため息をつきました。

「だいぶお疲れですね」と話すと、「慣れない仕事で、クタクタなんだよ。腰が痛くて、寝返りもままならない」と答えてくれました。座っている時も、机にひじをついて上体を支えています。痛みを回避するために、自然とこのような姿勢になっているのでしょう。

「夜眠れないのは、おつらいですよね。お風呂にのんびり入って、腰を温めたり、腰をゆっくり反らすストレッチを入れてあげるだけでも楽になりますよ」と言うと、「そうだなあ」と覇気のない声が返ってきました。痛みによるストレスと眠れないストレスが二かけているのは明らかです。ストレスがかかると、からだは緊張したままで、血行の悪い状態が続きます。このまま放っておいたら、ますます痛みはひどくなります。そこで、「イスに深く腰掛けて、腰から背中を背もたれに当ててあげてください。そのまま、目を閉じて、お腹の上に手を置きましょう。そのまま鼻から息を吸って、口からゆっくり吐いて。5回くらい繰り返しましょう。さらに、ゆっくり円を描くようにお腹をさすります」と、説明しながら実践してもらいました。

すると、「こんなにゆっくり呼吸をするのは、タバコを吸っている時くらいだ」と、感じたようです。「これは緊張を取り除く呼吸法とマッサージです。タバコを吸う代わりに、休憩時や夜眠る前に取り入れてみては」と話すと、「タバコはやめられないよ」と。「タバコは腰への血流を不足させるので、痛みが悪化するかもしれません。そうなったら深い睡眠がとれなくなって、さらに作業がつらくなりますよ」と話すと、「この腰痛にタバコが関係するのか。本数を減らせば、少しは痛みが落ち着くかな」と、少し前向きな答えが返ってきました。その調子でしばらく様子を見ましょうと伝え、1カ月後にもう一度お会いすることにしました。

（本会・健康増進部）

### 人生こんなもんだよ…

清掃作業員の50歳の男性

●プロフィール

＊**悩み**　健診データが悪いが、その原因がわからない。腰痛、不眠、下痢がある。

＊**健診結果**　身長163cm、体重63.5kg、BMI 23.9、総コレステロール246、中性脂肪161、尿酸値7.4

＊**生活**　妻と２人暮しだがすれ違いの生活。仕事は朝早く、休みが不定期。リストラ後、不本意な仕事についた。喫煙と飲酒はやめられない。楽しみやつきあいは少なく、家でプロ野球を見ながらの晩酌が一番の楽しみ。

＊**食事**　早朝出勤のため、朝食は欠食。昼食は弁当屋でいつも同じ1番安いメニューを選ぶ。夜は妻が料理を作らないので、コンビニで夕食を購入する。

＊**運動**　慣れない清掃作業でからだを使っており、疲れ気味。腰痛もあるため、運動はする気になれない。下痢をしがちでお腹に力が入らない。

### 管理栄養士からアドバイス

重井真理子

「朝食は摂っていますか？」と聞くと、朝は時間がないので食べられないと不機嫌そう。話をよく聞くと、仕事が変わって出勤時間が早くなったのを機に、妻が朝食を作らなくなったのが食べなくなった原因のようです。

昼は毎日、一番安いという理由で390円の「のり弁当」です。でも、毎日同じ内容の食材ばかり摂っていると、栄養素が偏ってしまいます。お弁当の内容は鶏の唐揚げ、茹で卵、ウインナー、ポテトサラダと食品がいくつか入っていますが、脂質分の多いメニューばかり。しかも、朝食を摂っていないので、余計に栄養素が偏っていました。

のり弁当の他に野菜サラダを食べれば血中コレステロール上昇抑制作用のある食物繊維がとれ、よりバランスのとれた食事となります。予算の問題もあるでしょうが、なるべく毎回違う種類のお弁当を選ぶように勧めました。

夕食は、コンビニで買ったお惣菜1、2品とつまみのピーナッツ1／2袋を食べるのが日課とのこと。食事内容について話そうとすると、「毒を食べているわけでもないし、皆が食べている物だ」と不服そうな顔をしています。

そこで、「ピーナッツは20gで植物油大さじ1杯分と同じ油量ですから、毎晩お酒と一緒に大さじ5杯分の油を摂っていたんですね」というと、初めて偏った食事に気づいたようでした。つまみには、コンビニで買える袋物でも、小魚、大豆、昆布など油分の少ないものを選ぶように話しました。

食事の改善は、お酒の量や飲み方の改善と合わせて行うと効果的です。しかし、飲酒量の多さは、単にお酒が好きという理由だけでなく、お酒によって現実から逃げるという心の問題によるものでした。保健師との話し合いで心とからだの問題については解決に向かっているようでしたので、今回はお酒に関するお話はしませんでした。

（本会・健康増進部）