健康教育放浪記 11

健康管理コンサルタント
岡　惺治

あの手この手はだれのため

むかし病院勤務をしていたころの話。ある日職員通用口から入った廊下の壁に、大きなポスターが貼られた。美しい花の絵をバックに、「緑と花を」と書かれていた。

1カ月ほど経ったころだろうか。私はふと壁を見て、ポスターのないことに気づいた。いつ撤去されたのかわからなかった。当時、視聴覚教材とくにポスターに関心を持っていた私は、その日から調査をはじめた。

仕事の合間に、職員を誰彼となくつかまえては、そのポスターについての記憶を語ってもらったのである。驚いたことに、まったく記憶していない人が、半数近くに及んだ。

「そう言えば何か貼ってあった」という程度の人が約3割。「きれいな絵だった」と、すぐ答えた人が約1割。何とか「緑と花を」の文字まで思い出した人が約1割。この結果を、どう考えればいいのだろう？

視聴覚媒体の訴求性（アピール度）には、いろいろの調査もあれば議論もある。↘

↙少なくともポスターなどは、教材として単独に使ってみても、あまり効果のいいものでないことはわかっていた。

それでも職場の中には掲示板もある。許可を得れば貼れる壁面もある。それを利用しない手はないから、あれこれと工夫してみた。

ポスターが四角である必然性に疑問を感じたから、丸や三角や不定形のものを、わざわざ作ったりもした。これは一時的には人目をひいたが、奇のてらいすぎと不評だった。

ポスターではないが、健診の予告通知をわざわざ斜めに貼ったら、たちまちまっすぐに貼り直してあった。それを命じた課長は「貸家札ではあるまいし」と言ったそうだが、今の人はむかしの貸家札など知らないだろう。

ほとんど白紙の一隅に、小さな文字で文を書き、ルーペを下げておいたこともある。他のメディアについても、奇抜なことが好きだった。ただアイデアのままに、夢中でいろいろと試みた若い時代の思い出である。

しかし、健康教育のつもりで使う視聴覚媒体は、あくまでも補助教材だ。つまり補助的なモノにすぎない。だから、いくらそのモノ自体を工夫してみたところで、限界のあることはわかり切っている。ということに気づくのに、実は何年もかかってしまった。

結局は、それを使う人間の方がはるかに問題だと、当たり前のことに気づいたものの、そこでまた不遜な考えが頭をもたげた。ならば教材は単なる脇役で主役は自分。おれ自身がもっと頑張らなきゃ、というわけである。

さすがにこの考え方の誤りにはすぐ気づいて、自らを恥じた。健康教育の主役は相手に決まっている。こちらがどんなに意気込んでみても、相手が自分自身のために本気にならなければ、いわゆる「空振り」にすぎない。

さて、では相手とはだれか？　私たちの働きかけは、つねにその対象が問題だ。漠然と相手とか対象といっても、個人の場合もあれば集団の場合もある。それも特定の対象とは限らない。たとえばポスターは、だれに見てもらいたくて貼るのだろう？

このシリーズの中で6W1Hのことを書いた時（第5回）、それはふつう5W1Hではないかというご意見をいただいた。これについては、すでに各方面で語られているが、私は保健活動に関する限り、どうしても6W1Hであるべきだと考えている。

6Wと5Wの違いは、〔WHOM〕の有無である。目的格を含めることの是非が問題であるらしいが、私は日本語で「だれに」が不可欠のキーワードと考えている。

健康教育と称する私たちの仕事は、とくに保健活動では基本中の基本と考えられているが、それはだれのためなのだろう？

現場で泥臭い仕事を続けていると、いつも悩むのは具体的な方法論である。そこであの手この手を考えるのだが、さてその相手はだれなのか？　そしてその相手のことを、私たちはどれだけ知っているのだろう？

（おわり）

健康づくり・健康増進を支援するページ　‥18‥

4月からこのページをリニューアル。乞うご期待！

保健師からアドバイス

平松裕子

おなかと背中がくっつきそうなくらいスリムで、顔立ちは整っているが無表情。まるでCGの世界から出てきたようです。「3人と話すって聞きましたが、健診結果は良いでしょ」と言うので、「健診結果以外の、からだのサインに気づく場でもあるんですよ」と伝えました。仕事について尋ねると「上司が化粧にまで口を出すし、3人体制の受付で、来客が20代の2人に話しかけたりすると、私の方が何でも知っているのになんだかなぁって感じです。年のせいか肌もカサつくし」と。「華やかな印象のお仕事ですが、いろいろ苦労もあるんですね。仕事の後はどうしていますか」の問いには「普通に友達や彼と過ごします。あと、夕方になると足がむくむのでマッサージとかも」とのこと。「症状が辛そうですね」と言うと「皆そうですよね」との返答です。また、生理の遅れは「多少なら楽」で気にならないし、結婚はしたいが、子どもは「面倒くさそう」と話しています。

そこで、「女性ホルモンの材料になるコレステロールが低すぎると、生理のリズムが乱れ、肌にも悪いですよ」と説明すると、「それは、まずいわね。新人の時に『アメリカでは太った人は自己管理能力がないとみなされ出世できない』って聞いたけど、実際は仕事をしない太ったオヤジの方が給料高いし。ああ、はならないって決めたんです。今は派遣だから自分投資の時間も増えました」と、美意識にはこだわりがありますが、その健康観はゆがんで見えました。「今の自分投資での美しさは長く続くかな？　内面から魅力的になれるよう、生活を工夫しましょう」と話すと「保健師さんは何かしてるんですか」と聞くので「仕事での緊張を取り、心をのびやかにするための体操を10時と3時に職場で…」と答えると、「変!?　私には合わない」と鼻で笑われ、落ち込みましたが「栄養と運動の相談でゆっくり考えて。たまにこんな話もよいものでしょ。来年も話を聞かせてください」と締めくくると、最後の言葉は「はぁ～い。でも来年は派遣先が変わってるかも」でした。

（本会・健康増進部）

健康運動指導士からアドバイス

山本若菜

「健康には自分なりのポリシーがある」「栄養面で気をつけているから運動はいらない」「やせていると言われるけど、自分ではこのくらいが調子いい。これでいいの」と、最初から拒否反応。これは手強いな、と感じました。

受付は会社の顔。日常生活でも、太らないように、冬でも紫外線に当たらないようになど、美しさを保つためにお細部にまで気を遣っているようでした。「肌の手入れにも気を遣っています。でも最近化粧のノリが前より悪くなってきた。手入れは以前と変わらないのに」と、最近は、三十路の壁を感じ始めているようです。

さらに話を聞き続けていくと、この1年間に転んで2度も骨折したということが話題に出てきました。1度目は手を着いた拍子に手首を、2度目は階段で転んで肋骨を。転倒しただけで骨折するなんて30歳にしては早すぎる！と思いましたが、本人は疑問に感じていない様子です。「転んだだけで骨折するのは、骨が弱っているってことではないですか」と投げかけたところ、不満気になり「カルシウムはたくさん摂っていますよ」と反論されました。そこで、運動と、骨の関係について話すことにしました。

「骨に刺激を与えないと、カルシウムは骨に吸収されにくいのです。歩くことで骨に体重の負荷をかけることも必要だし、筋肉を動かすことも必要です。筋肉は骨と付着しているので、筋肉を動かすことで骨に刺激を与えることができます。マッサージでほぐすだけでなく、力を入れて動かさないと。とくに女性は閉経後、急に骨がもろくなっていくので要注意です。今から骨を強くしていかないと、高齢になる前から骨粗鬆症になってしまうかもしれませんよ」と、少し脅したら黙ってしまいました。また、からだを動かすと新陳代謝が高まるので肌にも好影響であることを伝えました。

〝からだの中から綺麗〟とは〝からだの中から強く〟なんですよね。

（本会・健康増進部）

あなたってビューティロボット!?

自己流の健康管理をつらぬく30歳の女性

●プロフィール

＊**自覚症状**　冷えや生理不順があるが、自分は健康と思っている。

＊**健診結果**　BMI 17.2（44Kg、160cm）、体脂肪率 18.7％、総コレステロール値145、血圧値 94 / 50

＊**生活**　短大卒で総務に配属。2年前に退職し、今は派遣で「受付」をしている。仕事の後はエステやマッサージでからだを癒す。

＊**食事**　栄養バランスは食事ではなくサプリメント（栄養補助食品）でコントロール。朝は各種サプリメントを30錠。太らないように、昼食や夕食は1人前を半分残したり、おにぎり1個＋サラダなど。いわく「ポリシーをもった食生活」。

＊**運動**　栄養面やエステなどで健康管理しているし、筋肉がつくのも嫌なので、運動は必要ないと考えている。しかしそんな生活がたたってか、この1年間に、転倒して2度骨折している。

管理栄養士からアドバイス

石元三千代

「美貌を保つためにエステにも行くけど、栄養をしっかり補って内側から綺麗になることも大切よね」と笑顔で話してくれました。きっと食生活はバッチリなのだなと思い、食事記録を拝見したところ、太りたくないため食事量は少なく、その代わりにサプリメントの名前が数多く並んでいます。その内容からは、食を楽しむ〝という姿はみえません。おまけに「ポリシーを持ってやっているの。変えるつもりはないわ」ときっぱりした態度です。20歳頃から美と健康について興味を持ち始め、いろいろ試してこの食生活にたどりついたとのこと。「小食を続け食欲を抑えて、体調不良やストレスになりませんか」と尋ねると、少し考えて「脂肪がつくことの方がストレスよ。それに3食きちんと食べると、かえって胃もたれや便秘がちになるし。食事は面倒。とりあえず食べる感じ。早くカプセル1粒でOKという時代にならないかな」と。体型不変で燃料補給すれば動く、ロボットのような生活を望んでいるのでしょうか。美につながる〝栄養〟に関心があっても、食べること〟には全く興味なし。また食べないことに慣れてしまっている様子です。

「栄養補助食品は食事を〝補助〟するもので、これを主役にするものではなく、栄養摂取の基本は食材からです。食材に含まれるどんな栄養成分が人間にとってどう必要なのか全て解明されてもいないんですよ。栄養価も大切ですが、かむことや味わうこと、消化吸収の働きを若いうちから怠けさせないことも、美と健康に不可欠ですよ」と説明しましたが、うなずくだけです。人間らしく過ごすために五感を刺激することは忘れないでいただきたいです。「自分のからだは自分が一番よくわかってます」とのことですが、外見は美しくてもからだの機能には老化のサインが見え隠れ。彼女の美貌は果たして数年後も保たれているのでしょうか…。

（本会・健康増進部）