健康教育放浪記 5

健康管理コンサルタント
岡　惺治

健診という名の健康教育

もしあなたが、はじめて健康教育を担当する立場だったら、まず何を考えるだろう？それは持ち場や予算によって違うだろうが、やはりいわゆる6W1Hを頭に置くだろう。

いつ、どこで、だれが、だれに、なにを、なぜ、どうやって…。このすべてを考えなければ、何も具体的に始められない。むろんその前に、担当する現場の情報を、十分に持っていることが前提条件である。

ともかく健康教育の具体的な手段というと、直接人に接する場面と、メディア（媒体）教材等のモノについての2つが頭に浮かぶ。そのそれぞれについての方法論が、実に多岐にわたっている。

だから手段を選ぶだけでも大変だが、そもそも健康教育というのは、何か特別なことをしなければならないものなのだろうか。こうしなければ健康教育とは言えないという形が、決められているのだろうか。

このことは古くから議論されてきた。そこで広義の健康教育、狭義の健康教育という表現で、考え方を分け↘

↙ていた。

一般に、具体的な方法として書かれているような、教室や集会の持ち方とか、メディアの使い方などに限定して考えるのが、狭義の健康教育である。

これに対して、あらゆる保健活動や、そこに至る過程に必要な行動のすべてを、健康教育と考えるのが広義の意味である。そしてそれはある時期から、ヘルスプロモーションという用語に置き換えられていった。

その辺の用語の問題や考え方の変遷は、それなりにわかる。何と言っても「教育」という言葉が問題なのだ。どうしてもその語感は一方的だし、限定的な感じがする。だからいろいろの人が、それぞれの立場でさまざまなことを言ってきた。無理もない話だと思う。

だがヘルスプロモーションという、幅の広い意味を持つ用語が使われるようになると、健康教育としての仕事の考え方は、狭い意味でしか使われないような気がしてならない。それならそれで仕方がないのかもしれないが、やはり私には釈然としない思いがある。

なぜならヘルスプロモーションの意味は、一般には十分に理解されていない。したがって社会的に定着した用語にはなっていない。一方健康教育も、意味の誤解は多いが、用語としては十分すぎるほど定着している。

だから私は古い言い方ではあっても、「広義の健康教育」の意味を、改めて考え直すべきではないかと思っている。それはとくに職場のような、限定された特定集団が対象の場合、より重要な意味があるはずだ。

産業保健活動では、まず現場を知ることが大切だ。そこで職場巡視という仕事がある。職種によって異なるが、現場を見ているうちに得られる情報は多い。声をかけられなくても、働く人の姿を見ることはできる。

このことは、私たちの働きを知ってもらうための、きっかけにもなりうる。PRと広報は、教育の最初の手段と言われてきたのである。だから相手の所へ出向いていくことは、広義の健康教育と考えるべきなのである。

さらに職場では、全員に接触しうる機会がある。その1つが法定健診、とくに定期健診である。企画から事後措置までの一連の流れは、どの段階についても受診する人への配慮が不可欠だ。つまりそれは、健診を健康教育として考えることに他ならない。

健診で重要なのは問診と保健指導だが、それは原則として話し合いである。健康のために話し合うことは、もっとも基本的な健康教育の形だから、そこだけをとらえても健診は健康教育のはずなのである。

だから健診を本当に健診らしく行えば、それは立派な健康教育だ。もし健康教育らしく行わないで、それとは別個に健康教育のようなものを企画して、はたしてどれだけの意味があるだろうか。健診そのものを、もっと健康教育として再考し直すべきだと思う。

（つづく）

健康づくり・健康増進を支援するページ　‥12‥

保健師からアドバイス

船見和恵

コレステロール。低すぎてもイエローカードなの!?

「中性脂肪やコレステロールは数値が高いと問題ですよね。少なければ少ないほど良い、と思っていたけど、違うんですか？」と問うので、「中性脂肪はエネルギーのもとになる大切なものなんですよ。コレステロールも、それ自体は決して悪者ではなくて、細胞や血管の維持には欠かせないものです。いろいろなホルモンの原料としても大切で、どちらも無くてはならないものなのですよ」と話しました。

これらの数値は食生活やストレスなどの生活習慣にかなり左右されます。数年間の健診結果を見ながら生活面の変化を一緒に振り返ってみました。

「昨春からサッカーを始めたことが一番の変化かな。仕事の方はずっと同じだし」。好きなサッカー、何とか月1回は参加しているとのこと。とても楽しい時間を過ごしているようで、サッカーをした日はストレスを発散できている様子でした。そこで本人はあまり気にしていない勤務日の生活について聞いてみました。すると「お客様に言われた嫌な言葉が頭から離れなかったり、仕事のことで気になることがあると、なかなか寝付けないんです。睡眠だけはきちんと取ろうと思っているんですが。アロマや音楽を試したこともあるけど効果なくて。眠れないと焦ります」。美容の面からも睡眠不足はとても気になるようです。仕事から心が解放されない上に、眠らなくては！　という焦りがあると、緊張して頭はさえるばかりです。

「眠れない時は眠くなったら寝ればいい、と気楽に考えましょう。そして、布団に入ったら、うれしいことや楽しいことに意識を向けるようにしてみませんか？それでも嫌なことが頭から離れない時は、布団から出て気になること全てをメモに書き出し、それで終わり、と気持ちを切り替えるのも1つですよ」と話しました。

「楽しくないことばかり考える癖がついていたのかも。これからはサッカーのこととか、ハッピーなことを考えるようにしてみます」と微笑んでいます。微笑が浮かべば、自然に筋肉も緩み、緊張がほぐれてくることでしょう…。

（本会・健康増進部）

デパート販売員の28歳の独身女性

●プロフィール

＊**悩み**　寝つきが悪く、起床が辛いことがある。脚がつる。

＊**健診結果**　BMI 18.5、総コレステロール値118、HDLコレステロール値56、中性脂肪29

＊**生活**　早番遅番の交替勤務。正社員が減り、責任が増えてきた。同僚との関係は良好。接客には神経を使い、客の一言に傷つくことも。サッカーを再開してからは休日の過ごし方が変わりつつある。両親と同居中。

＊**食事**　交替勤務なので、食事時間が不規則。昼食は休憩室の販売機でパンを買って済ませる。遅番の時は、同僚と飲みに行くことが多い。

＊**運動**　学生時代に打ち込んでいたサッカーを昨春から再開。週末は休みが取りにくいので、月1回のペースで参加している。ストレス発散になるので、多少疲れていても参加するようにしている。

健康運動指導士からアドバイス

山本若菜

「サッカーをやっているんですって？」と聞くと、興奮気味にサッカーに対する思いを話し始めました。

「学生の頃は試合にも出て激しくやっていましたが、就職後は忙しいし体力的にもきつくなったので、一度やめました。仕事のストレスで精神的に参ってしまって運動する気になれなかったし。でも、たまには気分転換しようと思ってみたら、去年久しぶりに行ってみたんです。夢中でボールを追って思い切りキックして、スッキリしました。サッカーをしている間はプレーに集中していて、日頃の嫌なことを思い出している余裕はありません。そうしたらモヤモヤした気分が消えて、嫌なお客様に対しても穏やかな気持ちで接するんですね。精神的に参っていた時は運動する気になれなかったけど、今思うとそういう時にこそ必要だったんだなって。週末に休みを取るのは難しいので、月1回ぐらいしか参加できませんが、だからこそ無理なく続けられている気がします」。

月1回のサッカー。身体面での効果を考えると、週1回から2回の運動が良いとされます。しかし彼女の場合は、精神面に大きな効果をもたらしているようです。

ただ、毎日の立ち仕事で疲労がたまっている上に急に運動してはケガをするのでは、と心配になりました。

「ケガをしないように、運動前後にストレッチはしっかりやってください。それと、寝ている間に脚がつるそうですが、脚の血流を良くしておきたいですね。仕事中も、かかとを浮かさないようにしてしゃがむなど、脚をなるべく動かすようにしてみてください。仕事後のマッサージも良いです。片足ずつ、手のひら全体で足首から脚の付け根までさすり上げ、脚にたまった血液などを流します。強くもむと、もみ返しで痛くなることがあるので、気をつけてくださいね」。実際にさすってあげると、「ああ～」と気持ちよさそうな声が漏れました。

（本会・健康増進部）

管理栄養士からアドバイス

鶴田浩子

「食事時間が不規則なお仕事だから大変ですね」と聞くと、「6年目なので慣れてしまいました。でもコレステロールについてはどうすればいいのか…。ちょっとびっくりしています」と困惑顔。

「普段の食事で肉類や卵、牛乳などを摂っていますか」と問うと、「あまり口にしないですね」と。そこで、「お昼は社員食堂を利用してみては？　定食もそろっているようですし。また地下の食料品売り場で主菜の入ったお弁当を買ってくるのもいいかもしれませんね」と提案すると、「昼食は担当フロアに近い休憩室で済ませています。お客様で混雑している時は早く戻らなきゃと、ゆっくり食べられないんです」と言い、気をはった状態でパンなどをつまんでいるようです。「食事をしっかり摂ることも仕事をこなすためには大切ですよ」と話すと、「なかなかすぐには切り替えられないけど、社員食堂に行く日も作ってみようかな」と、少し興味を持ってくれたようでした。また、「そう言えば、遅番の日はよく飲みに行くけど、あまり食べていなかったな」と。仲間と飲む時も、皆のつまみや酒は足りているかと気を遣い、自分はほとんど食べずにビールを飲むだけということが多かったようでした。そして、「コレステロールが低いのは栄養不足のサインだったのかな」と独り言。

「サインと言えば、脚がつることも栄養バランスの悪いサインかもしれませんよ」と付け加えると、「えぇ？　立ち仕事やサッカーで脚を使うせいではないの？」と驚いている様子です。

「アルコールを摂り過ぎると尿量が増え、尿中に体内のミネラルがどんどん出ていきます。ミネラルには筋肉や神経の機能維持を担っている種類のものがあるから、補給しないと体内バランスが悪くなって脚がつりやすくなることも考えられますね」と説明すると、「実は昨晩も脚がつったんですよ」と苦笑いしていました。

（本会・健康増進部）