

遺伝か環境か

「血圧高いのは遺伝ですわ」

「糖尿の家系やから、しょうがないね」

自分にはどうしようもない何かにより起る病気というものがあります。それを踏まえ、とてもセンシティブなものであると自覚しつつ、人を選んで、「じゃあそれ、お子さんも受け継いでるんですかね?」と聞いてみる必要があります。多くの場合、そこでようやく「そうなるなあ…」と思考のスイッチが入る感じですよ。

病気の原因が遺伝によるのか、環境によるのかについては図1のように説明されます。生活習慣病の多くは、遺伝と環境の両方が原因になります。そしてこの遺伝要因は複雑で、関連する遺伝子は一つではなく、多くは環境の影響を受けることがわかっていきます。ほとんどの生活習慣病は、受け継ぐのはあくまでも「なりやすさ」だと言われています(育った環境も受け継ぐという指摘もあり)。家族に血圧や血糖が高い方が多いなら、人よりも生活に気を付けた

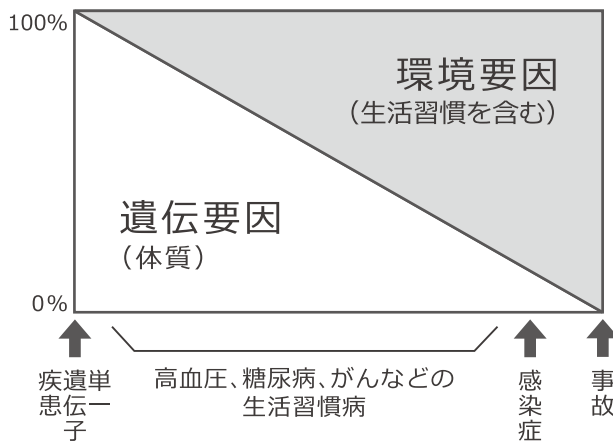
ほうがよいタイプかも、ということですよ。

そして体の遺伝要因は変えられなくても、環境要因は変えていくことができます。

「歩くまち・京都」は歩くことを中心としたまちと暮らしを目指した交通戦略ですが、健康にも良いので歓迎されています。実際、「住むだけで健康になるまちづくり」の研究・実践も進んでいます。では、「働くだけで健康になる会社づくり」はどうですか?清潔で整理されていて、体に合った食事が摂れ、事務職でも体を動かすような設計がされている…とか?いろいろなアイデアがあり、少なからず実践されている経営者の方も多いのではないのでしょうか。

健康が幸せの土台だとすると、健康になるように働く環境を作っていくことは、「幸せ重視の人を大切にできる経営」や「健康経営」そのものではないかと感じられます。病気の予防が可能であるとすればそれは、個人の生活習慣の選択だけでなく、職場も含めた環境があつてこそです。

図1 病気の要因



一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子