

# 働く人のための健康を考える

医療の発達によって寿命が延びる一方、高齢者になっても健康な体を維持していくことが重要となっています。また近年では、メンタルヘルス疾患も増えており、心身の健康への関心が高まっています。

そこで今号からの連載企画として、働く人が心身の健康をつくっていくための情報や、普段の生活で気を付けなければいけないことなどを、「健康コラム」としてお届けしていきます。初回となる今号は「健康をつくる習慣」について、特集でお届けします。



## 働く人の健康サポートコラム

vol.1

# 健康をつくる習慣

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

### 望ましい生活習慣とは

まずは、生活習慣チェックをしてみましよう。次の生活習慣のうち、あなたはいくつ〇がつきますか？



これは、「ブレスロー」の7つの健康習慣」といって、〇の数が多いほど健康で長生きできることを明らかにした研究として知られているものです。

京都府内を中心に、年間8万人の職場での健康診断と、2万6千人の施設内健康診断（人間ドックなど）、京都府内23市町村の住民検診を実施している医療機関で、保健師をしています。健診結果と生活習慣の関係について話し、病気を予防していくことについて相談する仕事です。毎年多くの方とお話する中で思うことを踏まえながら、元気に自分らしく働くことをサポートするような情報をご提供していきたいと思っております。

- 喫煙をしない
- 定期的に運動をする
- 飲酒は適量を守るか、しない
- 1日7-8時間の睡眠
- 適正体重を維持する
- 朝食を食べる
- 間食をしない

この7つの健康習慣に代表されるように、複数の調査研究によって、病気を予防するための生活習慣が明らかにされています。「望ましい生活習慣」ともいえるものですが、いざ実践しようと思うと表1のような印象をもってしまうのです。

## 始めるのが難しい訳は…

どうやら「望ましい生活習慣」を新たに始めたり、それを継続して習慣にすることは簡単なことではなさそうです。

そもそも習慣とは「意思決定を必要としない行動」のことをいいます。「しない」は選択の結果ではなく、無意識のうちに行われているため、そこには「他の選択肢」がありません。習慣そのものにもこのような特性があるにもかかわらず、現在の自分の生活習慣を「これが自分である」と思い込んでいることがあります。また、生活習慣を変えずに楽しんで健康な体を手に入れたいと思っていたり、そのような方法があるはずだと思っている人もいるかもしれません。健康は大切だと思っても、限られた時間やお金をかけるのは別であつたりもします。

表1 「望ましい生活習慣」から受ける印象



- ・ 地味だ
- ・ 面倒だ
- ・ 新鮮味がない
- ・ 優等生な感じ
- ・ 自分のダメさを知らされる感じ
- ・ わかっているんだけどね…と口を悪くする
- ・ そんなの無理だよ…と口を悪くする
- ・ やれるものならやっている…と口を悪くする
- ・ よし、明日からしようと思う
- ・ 誘惑に弱い
- ・ 足を引っ張る人がいる
- ・ やっても寝められない
- ・ やらなくても、すぐには困ったことにはならない
- ・ やつても、すぐには変わらない
- ・ 続かない

健康をつくる習慣が科学的に明らかになつていても、なかなか実行に移せないということ、皆さんも経験されているのではないのでしょうか。

## 病気になるのは自業自得？

一方で、病気になるしない仕組みを求めているのが現代の社会です。健康は大切だということに多くの人が同意し、企業の経営者なら「不健康の損失」についても認識されていることでしょう。国の主導により、病気を予防することで将来の医療費を確保しようとする「メタボ健診」と呼ばれる特定健診がスタートして10年になります。

予防の風潮が強まる中、予防可能な病気になることを自業自得だとする考え方も見受けられます。しかし、それは違うのではないかと思っています。生活習慣には病気を予防する力があつて、個人の生き方や自覚によるところが大きいとしても、それらはすべて社会生活の中で起こっている結果であるからです。公衆衛生の観点から見ると、生活習慣を個人のカだけで変えられるというのは「幻想だ」という認識も広がっています。

## 自分の体を調律できるのは うれしいこと

それでも、私が見なさんに健康な生活習慣をおすすめするのは、「予防は治療に勝る」からというだけではありません。多くの方々が生活改善にチャレンジする姿を応援してきました。その中で、自分の体を自分で調律できるのはうれしいことなのだ、多数のご感想をお伺いしてきましたし、その実感もあるからです。

病気を予防するためのより良い生活習慣を推奨しつつ、病気になったことを本人の責に帰すことはしない。病気になることがダメではなく、健康を大事に考えよう。健康はゴールではなく、ありたい自分・社会を支える手段である。これくらいのゆるやかな立ち位置が、健康的なのではないかと思っています。

## やってみよう！ 自分の体チェック

さて、日々の生活で体ができているのですが、その生活の大部分は無意識で自動的な選択によるものです。そのため、自分の生活を振り返ってみることがや体をチェックしてみることがとても大切になっ

### 「自重」を使った 日々のトレーニングは 「階段」が有効！



### 立ち上がりテスト

- 1 椅子(高さ40cm)に両手を組んで腰をかける
- 2 両脚は肩幅くらいに広げる
- 3 床に対して脛が70度くらいになるように座る
- 4 反動を付けずに片足で立ち上がる
- 5 そのまま3秒保持



図1

(詳しくは「ロコモ度テスト」「立ち上がりテスト」で検索)  
(若い方は階段一段分(高さ20cm)でチェックを)



できます。6頁のチェックリストや、健康診断もその一環です。

今回やってみていただきたいのは、体のチェックです(図1)。

この椅子からの立ち上がりを難しいと感じるようなら、自分の体重を片足で支えることが難しくなってきたということ。とても不安定な状態で、「転倒」は他人事ではありませんよ。改善のためのトレーニングツールは「自重」、自分の体重です。自分の体を、足を使って、重力に逆らって、移動させる時間を増やしてみてください。日々の生活では、「階段」利用が有効です。体が素晴らしいのは、いくつになっても良くなるうとする力があるところ。毎日の生活のちひつとしたことに、しっかり体を使ってあげる。運動不足の解消は、そこからかもしれません。