



人間牧場主・年輪塾々長  
若松 進一

## 健康志向の高まりを生かしたまちづくり

最近健康志向の高まりでしょうか、老若男女を問わず歩いたり走ったり、自転車に乗ったりしている人を街中でよく見かけるようになりました。私はどちらかというと自然派なのでまだ行ったことはありませんが、トレーニングジムに通っている友人Aさんに聞くと、ジムや体操教室はどれも超がつくほど満員の盛況ぶりだそうで、特に成人病の気になる中高年の人たちの利用が多く、トレーニング機器を使って筋力アップに励んでいる後姿は、まるで若者と見まがうほどのようです。

その友人Aさんが、トレーニングジムに通うようになったきっかけは、たまたま職場の勧めで受けた健康診断でした。診断の数値結果は芳しくなく、人間ドックで精密検査をするよう保健師さんに勧め

られました。これまで病院など殆ど行ったこともなかったのに、検査に行くかどうかさえもためらい気味で、仕事の忙しさにかまけて延び延びになっていました。そのうち風邪を引き、中々熱が下がらず体調の崩れを感じたので、風邪の手当のついでに検査を受けることにしましたが、慣れない広い総合病院内で右往左往したばかりか、「病気が見つかって大好きなお酒を止めなければならなくなったらどうしよう」などと、他愛のないことを思ったりしながら検査を受けました。

一週間後再び病院を訪れ、お医者さんから聞いた検査の結果は最悪で、病名は高血圧症、肝機能障害、糖尿病予備軍と、まるで病気のデパートのようで、病院の近くの薬局で腹が太る程沢山のお薬もいただきました。数々の成人病名に唖然とし、これまで病気にもかからず「自分は健康体だ」と自負し、酒も甘いものも肉も存分に飲食し、加えて煙草まで吸い暴飲暴食の限りを尽くしていただけに、少しシヨックで落ち込みましたが、さてどうしたものかと？検査結果を聞きながらお医者さんに相談したところ、まずメタボ領域に達している体重を10kg落とすため運動をすること、酒とたばこを止める

こと、糖質・脂質・塩分の少ない野菜中心の低カロリー食事にすることなど日常生活の在り方を、心配して同行していた奥さんと一緒に指導を受けました。そんなこんなで体重を落とす目的で、飼っている犬の散歩をさせるついでに、早朝ジョギングをするようになりましたが、中々効果も出ず長続きしませんでした。また酒もたばこも最初はビール小瓶一本程度、煙草も一日5本程度の目標だったのに、いつの間にか元に戻ってしまいました。

そんなある日、トイレで血便が出ていることに気づき検査を受けたところ、胃がんと診断され即入院して、胃の全摘手術を受けました。私も友人ゆえ病院へお見舞いに出かけた時には、「もう酒もたばこも止めた」と誓っていましたが、退院して暫くすると、スポーツジムに通って体力づくりはしていますが、ジムで汗をかいたためビールが飲みたくなるのです。うか、また元のように酒もたばこも復活しているようで、他人事ながら心配をしています。

私たちはAさんのように、病気になるなければ健康の大切さには中々気付かないものです。行政も住民の健康増進は勿

論のこと、うなぎ上りに増え続ける医療費の公費負担を少しでも減らそうと、あの手この手で誘導していますが、幾ら健康診断を受けるよう勧めても、市民の検診率はそんなに高くないのが実情です。

ところで最近、「メタボ」、「ロコモ」、「アパシー」、「フレイル」という四つの言葉をよく聞くようになりました。「メタボ」はメタボリック・シンドローム⇨内臓脂肪型肥満症候群、「ロコモ」はロコモティブ・シンドローム⇨運動機能低下症候群「アパシー」はアパシー・シンドローム⇨無気力症候群、「フレイル」はフレイルシンドローム⇨高齢者筋力心身活力低下症候群のことですが、メタボは飽食や栄養過多、ロコモは乗り物依存や冷暖房完備、「アパシー」はストレスや目標喪失、「フレイル」は加齢や認知などが主原因で、コンビニ・外食・自販機・美食・冷暖房・週休二日・楽思考・車普及・ストレスなどの社会的時代背景があり、四つの症候群の兆しの見える現代人にとつて、健康は日本人が考えなければならぬ大きなテーマでもあるのです。

百歳まで生きることが夢でない時代となりましたが、百歳以上の人の90%以上が寝たきり若しくは認知症だし、驚いたことに日本人の健康寿命は男性が71歳、女性が74歳なのです。つまり平均寿命から健康寿命を差し引いた男性81歳—71歳⇨10歳、女性87歳—74歳⇨13歳が介護もしくは要介護が必要な人なのです。最近核家族化や狭い住宅事情もあって在宅介護も思うに任せず、老後を福祉施設で過ごす人が増えてきましたが、どうすれば健康で長生きができるか、基礎代謝が弱り始めると言われる55歳ころから、しっかりと考えて生きて行かなければなりません。

病気の原因は20%が働き過ぎ、30%が食べ過ぎ、50%がストレスだと言われていいます。この三つの病気の原因の中でも50%を占めるストレスを減らす一番の特効薬は、何と「笑い」だそうです、笑うと脳の血流が増え、NK細胞というガンをやっつける細胞と免疫力までできるといふから驚きです。健康で長生きの秘訣は①退屈しないこと（色々なことに挑戦する好奇心）、②ユーモアを持つこと（笑って毎日過ごす明朗）、③みんなと仲良く（協調性のある大らかさ）、④快食・快

眠・快便だそうです。

なるほどと頷きますが、はてさて「健康志向の高まりを生かしたまちづくり」を進めるには一体どうすればいいか？。妙案は中々浮かびませんが、私が毎日心掛けている1⇨1日1回大便をする、10⇨毎日10人以上の人と会って楽しく会話する、100⇨毎日1000文字書く、1000⇨毎日1万歩を目標して歩くという単純明快な目標を立て、毎日コツコツ積み重ねて実践すれば、案外健康で長生きできそうです。勿論一年に一度は健康診断を受けて早期発見早期治療も怠りなく、「健康は人間が自分に贈る最高のプレゼント」だと思つて、しっかりと生きましょう。

「日本人 百歳生きるは 夢でない  
ニコニコピンピン 最後はコロリン」  
「長生きを しても寝たきり ならぬため  
小さいことを 毎日コツコツ」  
「健康は 自分に贈る 最高の  
プレゼントです 若いうちから」  
「昨日まで 人のことだと思つた  
わしが死ぬのか これはたまらん」  
(若松進一の笑売啖阿)