

運動やっていますか？

ある県庁マンの体験から

健康を意識するまで

全国の皆さん、これから、私の一年余りの健康の記録とそこから得た教訓をご紹介します。特定保健指導の導



特定保健指導モデルコースでの体力測定

入に携わった経験も含めて、少しでも参考にしていただきたいと思えます。

私は、ごくごく普通の生活を送る公務員であり、特別なスポーツマンではありませんが、若い頃は、財政課で不規則な生活もしたものです。というわけで、まず、私の生活歴について、若干の紹介をしたいと思います。

今から一五年から二〇年ぐらい前、私が三〇代から四〇代にかけては財政課や人事課に在籍し、秋から冬は県庁に泊まるなどシーズン性の不規則な生活をしたこともあります。

しかし、スキー全盛時代の当時、例にもれず私もスキーを楽しんでいました。運動量がそれなりにあり、相応の



小林 明夫
富山県厚生部次長

【こばやし あきお】昭和27年生まれ。野村証券に勤務後、昭和54年に富山県庁に入る。財政課、人事課などを経験。厚生部障害福祉課長を経て、本年4月から厚生部次長に。厚生畑とは縁が深く、生活保護、地域福祉、精神、高齢関係などたびたび携わる。最近、障害者や子どもから高齢者まで、大家族のようにひとつ屋根の下で暮らす「共生スタイル」の「富山型デイサービス（詳しく知りたい人は「NHK福祉ネットワーク」で検索を）」を推進している。

エネルギー消費をしていたようで、さしたる健康上の不具合もなく、人間ドックでもこれといった異常値もない生活をしていました。

お酒はほどほどに飲みますが、タバコは二〇代に一〇年ばかり喫煙したものの、子どもができてからはスッパリと止めている状況です。特に暴飲暴食をしたわけでもありませんが、その後、年齢とともに、食べたものはきっちり蓄える世代へ突入し、だんだん腹周りが気になる世代となったわけです。

毎年、きちんと定期健康診断を受けていますが、特に病気と診断されることもなく、年とともに「目は老眼傾向になったかな？」と思いはじめるよう



特定保健指導モデルコースで問診をする筆者（写真右）

高血圧症に。
さらに、ある日、県庁内の診療所で何気なく血圧を測ったら、「一九〇―一三〇（最高血圧一九〇―最低血圧一三〇。以下同じ）」と最高記録を達成。その日の体調もあつたんですが、「即入院でもおかしくない」と看護婦さんに脅かされる始末でした。思い起こせば、「父も高血圧だし、心不全も起こしていたなあ」と。
ちょうど特定保健指導が制度として



腹囲を測定される筆者

なっている頃でした。

ちょうど今から一〇年ほど前、四〇代半ばでしょうか。人間ドックの結果から、血圧がイエローカードからレッドカードへ。もともと、血筋と言いますが、

高血圧の傾向は分かっていたんですが……。まさに「サイレントキラー」と言われるように、次第、次第に何の自覚症状があるわけでもなく、結果として高血圧症に。

検討され始めた時であり、世を挙げて、メタボ、メタボ。「腹囲八五cm以上は肥満です（現在、腹囲は見直し中）」と言われるようになり始めた頃です。というわけで、当時、私は職員の厚生・共済事業を担当していた関係で、実験台として、自ら特定保健指導モデル事業にも参加した次第です。

今、振り返ってみると、特に血液検査やその他の健診の数値でおかしなところはなのですが。とにかく、知らないうちに、と言うか、次第に、血圧は上がってしまったわけです。まさにサイレントですね。

これまでの状況

さて、簡単に一八年間の状況を追ってみると、表1のようになります。この間にも、二〜三kgの体重の増減はありますが、もとに戻っています。現在



特定保健指導モデルコースの実施にあたっては自ら講演も行った

表1 血圧と体重の推移

	40歳	45歳	50歳	55歳	現在
血圧（高―低）	130-80	140-90	150-100	145-95	140-90
体重（kg）	72	73	75	72	70

は「一四〇―一九〇」で安定しています。正常領域まで、あと一歩のところまで改善しました。

というわけで、以下は、私の生活改善の試みと特にこの五年間から得た教訓について、そのちょうど途中の時期に、「特定保健指導」を県庁に導入するため先行モデル事業も実施したこともあり、その時の保健ドクターや保健師の指導の下、取りまとめたものです。全国の皆さんに少しでも情報提供し、健康づくりに役立てていただきたいと思います。



特定保健指導モデル
コースの参加者たちと
(前列右端が筆者)

健康を意識して とにかく、自分の現状を意識して

(1) まず、敵を知ること

「死の四重奏」とよく言われますが、これを一〇回唱えて、怖さを頭に叩き込むことです。四重奏とは①高血圧②肥満③糖尿病④高脂血症であり、生活習慣病として、動脈硬化、心臓病の形で現れるものです。

さて、その中の最もメルクマール(目印)になる「肥満」、俗に言う「中年太り」は、そもそも社会人になると学生時代に比べ格段に運動不足になることに加え、食べ過ぎ、高カロリー、夜更かしになることが原因と言われています。肥満は、通常の一・五倍で糖尿病になりますから、まず、自分を知ることです。そのためには、体脂肪計でチェック。要は、食べ過ぎと運動不足が問題です。

ここで、適正体重の確認を。

「BMI(肥満度・体格指数) ..

体重kg / (身長m × 身長m) ≧ 二五

で、二三がベスト。

逆に言えば

「身長m × 身長m × 三二 ≧ 適正体重kg」

ということですよ。

肥満の解消法は「食生活」と「運動」

であり、それを支える「心構え」。この三者が噛み合えば、健康づくりは楽勝ですから、あまりマニアックにならないことです。あまり張り切り過ぎると、必ずリバウンドがありますからね。要は、継続できるかどうか鍵です。

(2) 心構え

まず、「気がつく。気をつける」は最初の一步。後は継続あるのみ。例えば、「普通の缶コーヒーは、一本一〇〇キロカロリーある」など豆知識を覚える。詳しくは、食事バランスガイドなどをご覧ください。世の中には山ほど情報があります。

今までの一〇年余りの生活から、教訓として取りまとめてみました。

まず、〈心構えの五項目〉。

①なぜ、太ったか？

私は、四〇歳代に七〜八kg太りましたが、やはり運動不足かな？

②どこで自覚するのか？

体調が不良の時か、ベルトの穴が無くなった時か、ズボンが入らなくなった時。

③小さくても目標を。一カ月でマイナス2kgなど

私はマイナス1kgで十分だと思えます。頑張ればマイナス2kgなんて軽いものですが、頑張れば頑張るだけ長続きしないものです。

④完全主義を止める。できなくても良い

調整は一週間くらいで。あまり完全にはやろうとすると、長続きしないばかりか、反動・リバウンドが怖いですよ。

⑤体重をメモる

これは、いいです。とにかく、継続するには日記か手帳か、はたまたカレンダーの片隅か。とにかくメモることです。仕事が忙しい時はつい忘れて、メモを取れないこともあります。空白のカレンダーを見ても自覚につながりません。やはり、なんと言っても「継続は力なり」です。すね。

(3) 食生活

次が、〈食生活について一〇項目〉。

①朝食を食べる

朝、一日のエネルギーを取るの当たり前前。これがないと、食事は自然と夜へと移行します。

②バランス良く食べる

三〇品目なんて無理。「なるべく多く」でOK。

③量の配分は「朝・昼・晩 ≧ 三・三・四」で

たぶん、多くの人は朝より夜の比率がもつと大きいでしょう。夜九時以降は、間違いなく脂肪になります。



つまり、夜は、朝、昼の三割増で十分です。そうでない場合は、まず、カロリーの取り過ぎでしょう。

④生活リズムは規則正しく

不規則になると、食事量も増えてしまいます。メンタル上も良くないですから。

⑤油の使い方を知る

これは、自分で料理しない人には関係ないように思うかも知れませんが、「塩をフライにすると、約三倍のカロリーになる」など、基本的な知識は持っていたほうがいいでしょう。油がおいしさの基本でもあるので、なかなか辛いですが…。と言っても「減塩」が基本にあります。

⑥必要カロリーを守る

必要カロリーは「体重1kg当たり三〇〇〜四〇〇キロカロリー」を目安に。

⑦早食いを直す

満腹中枢を働かせて、早食いを直

しましょう。

⑧食べ過ぎ防止

要は「腹八分目」ですね。

⑨お酒との付き合いはほどほどに

お酒が増えると、間違いなく食べ過ぎにつながります。

⑩食事をメモる

実態を自覚する上で、たまにはキッチンと書いてみましょう。

(4) 運動

最後が、〈運動について五項目〉。

①歩くルールを

毎日の生活の中に、歩くルールを組み込む。目安は一日一万歩。階段を使う、ちよつと遠回りするなど、通勤コースに歩く場面を入れると効果的です。もちろん、万歩計で習慣化するのもいいです。

②ウォーキング

私は、一週間に一度は一〇km歩くようにしていますが、これがなかなかいいです。「腕を振って、少し早めに」が原則です。私の場合、通勤距離が5kmあり、普段はJRを使っているのですが、週に一回は徒歩の日にしています。歩いていると周りの風景も違って見え、季節、季節がちょっとしたところに花が咲いていたりして、これが実にいいのです。知っている人が私を見かけるとマイカ

ーに乗るよう誘ってくれるので、それをいちいち断るのがちよつと難点ですが、よく言われるように、「ひと

駅手前で降りて歩きましょう」を実践しています。もちろんジョギング

ができればいいですが、私は長続きしないので、ウォーキングで十分だ

と思っています。

③ストレッチ

運動の前と後は、ストレッチを必ず行うと効果が違います。

④運動

バーベルやその他の本格的な運動はするに越したことはないのですが、ウォーキングで十分ですよ。私自身、長続きしませんでしたから。でも、意識付けにはいいので、年に何回はトライしています。

⑤日記を付ける

これも、現状の自覚が基本ですからね。

要は、変わったことは何もしなくていいのです。よく歩いて、食事を控えることに、常に「健康を自覚」していること。これで私は、血圧も改善され、いたって健康になっていますから。それと、もう一つ「くよくよせず人生を楽しむこと」です。

では、どうぞ、皆さんも気をつけて頑張ってください。まずは「自覚から」。