

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成27年1月発行

第152号

健康の自己管理

新潟県立十日町病院 院長 塚田芳久

健康寿命は5年毎に公表され、平成22年は男性70.42歳、女性73.62歳と平均寿命に比べて男性が健闘しています。一方で寿命が尽きる直前には、不健康期間が10年近くあるとも読むことができます。国の医療財政と老後の幸福を考え、高齢期の不健康期間短縮は重要になり、介護の基本も機能回復から自立支援に替わります。

機能回復はリハビリテーションや自治体・施設の健康指導が主体に施策が行われました。自立支援の施策として「適切な食生活」「適度な運動」「禁煙」を柱にした「スマート・ライフ・プロジェクト」が実施されています。ここで㈱タニタが最優秀賞を取り有名になりました。㈱タニタ受賞のプログラムは「健康経営」（社員の健康が企業の成長に寄与する）という発想が基本です。さらに実践策として「からだの見える化」を進め、健康的な生活習慣への自立的行動変容を実証しました。この理論や実践は我々の健康管理に応用可能と考えられます。

このプログラムでは体重計や体脂肪計など体組成計をはじめ、血圧計、歩数計などを使って健康や運動の可視化が勧められます。ナショナルトレーニングセンター（NTS）や国立スポーツ科学センター（JISS）、新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターなどスポーツ競技力向上に専門特化した研究・実践施設でも同様です。

そこで皆さん、自分の健康指標を今日から「見える化」してみましょ。食生活であれば、糖尿病なら炭水化物（主食）、高尿酸血症ならタンパク質、高脂血症なら脂肪、高血圧なら塩分など、自分の弱点に関する要素を選び、目標に不十分ならカレンダーに○印を書いてみましょ。肥満や身体の痛みなら運動が目標に至らなかったら○印を書いてみましょ。毎週決めた曜日には体重を書いてみましょ。健康モニターの習慣と○印から、新しい何かが始まります。平成27年を十日町地域の健康元年にして、自律した健康管理と健康寿命延伸を目指ましょ。

