

「健康に暮らす」とは？

「健康」を定義しけるのはとても難しいことです。どんな状態ならば「健康である」と言えるのか？例えば、治療中の病気がなかったら、「健康診断で異常がなかったら」。しかし、現代社会においてさまざまなストレスを感じながら暮らす私たちにとって、体が健やかであることだけが、真の「健康」なのでしょうか。

まずはストレスを感じている心を少しリラックスさせるために、次の方法を試してみてください。

生きる喜びを感じたい
心も体も健やかな暮らしを
今日から、あなたも…

不規則な生活、偏った食生活、喫煙、運動不足、ストレス…

心の整理箱



「こ」に小さな箱がたくさんあります。「こ」の中に自分が今悩んでいることや心配なこと、気になっていることを、一つひとつ入れていくイメージで思い出せるものがなくなるまで紙に書き出していきましょう。簡易書きでかまいません。些細なこともすべて書きましょう。…どんなことが書き込めましたか。



「子どもの受験」「業務成績」「最近夫婦の会話がない」「今夜のおかず」「明日の朝、早起きしなければいけない」「親との同居」「足の魚の目が痛い」「冷蔵庫に入っている牛乳の賞賞期限」…自分でも驚くほどたくさん、さまざまな悩み・心配」と気がかりが書き出せたのではないのでしょうか。

その気がかりなことが全部なくなったら、スッキリしますが、自分の体に聴いてみましょう。それらは、解決できるものですか。それとも時間が経つのを待ってれば、自然に消えるものでしょうか。どうしても物理的に解決できないこともありますね。

これは、「心の整理箱」と言います。一つひとつの箱の中に自分の悩みをすべて書き込んでいくことで、気がかりの正体を明確にし、心をリラックスさせる手法です。

悩みごとが全部、必ず解決できるとは限りません。どうしても無理なこともあります。しかし、自分は今、どうして気が晴れないのか、というところの正体を見定めることで、気持ちさがスッキリする場合も多いのです。

増井武士(産業医科大学助教授)
による心の整理方法、著書『迷った心の整理学』心をそっと置いてこころなび



「健康に良くなさそう」と思われるさまざまな生活や嗜好が日常化してしまっている現代人。ストレスなどの外部環境要因と、加齢などの遺伝要因、そして食生活・運動・飲酒などの生活習慣要因がもとで、「生活習慣病」と言われる、糖尿病・高脂血症・高血圧症・肥満症などのさまざまな病気が、慢性的に、しかも若年層にまで徐々に進行しています。市の健康診断や市民意識調査のデータを見ても、健康状態が良くない人が年々増加しています。健やかな暮らしとはどんなものなのか、保健センターの教室参加者や医師などにお話をうかがいながら、それぞれが実践している「健やかな暮らし方」をご紹介します。皆さんも自分自身の生活と重ね合わせながら、ちょっと考えてみてください。

生活習慣病：深刻な社会現象とも

言える事態

現在、さまざまなメディアを通じて、生活習慣病の増加と若年層への進行が深刻な問題となっていることが報道されています。

狭山市の平成10年度と14年度の健診データを見ても、生活習慣病である糖尿病・高血圧症・高脂血症・肥満症の疑いがある方、指導が必要な方が毎年増えてきています（データ1・2）。特に高血圧症については30歳代の男性に「要指導」の対象者が現れるなど、若年層にも増えてきています。また、平成12年度に市民3千人を対象に実施した市民健康意識調査結果からも有効回収数1千864人のうち多くの方が複数の生活習慣病にかか

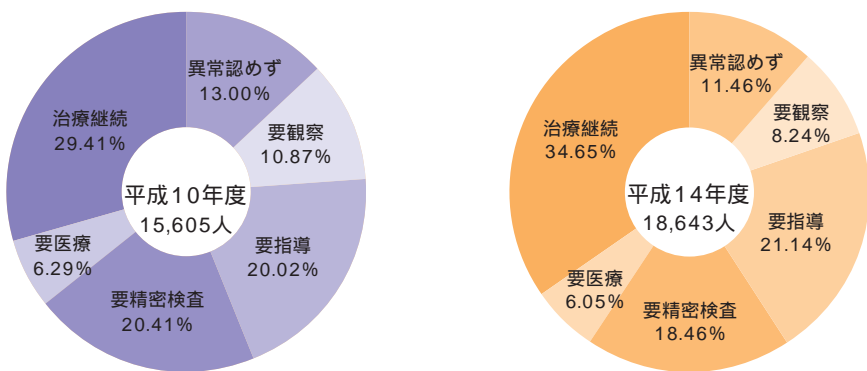
っていることが分かります。では、「生活習慣病」とは一体どんな病気なのでしょう。

生活習慣病とは、平成8年に成人病」という名称を改めたものです。外部環境要因(病原体・有害物質・事故・ストレスなど)と遺伝要因(遺伝子異常・加齢など)、生活習慣要因(食生活・運動・喫煙・飲酒・休養など)がもとで発症する、糖尿病・高血圧症・高脂血症・肥満症などの病気を言います。

これらの病気には、食生活の改善や運動などが最も効果的な予防方法として知られています。

あなたの生活習慣はどうでしょう。4ページのリストは、生活習慣の自己チェックの一例です。これで、保健センターで行っている効果的な生活習慣の振り返り方を少し体験してみましょう。

30歳以上の健診の総合判定結果グラフ データ1



30歳以上の健診の疾病分類別結果(述べ人数) データ2

