

健やかに生きるために

草間 朋子 Tomoko Kusama, Ph. D.

大分県立看護科学大学 広域看護学講座 保健管理学 Oita University of Nursing And Health Sciences

2000年3月21日投稿, 2000年3月29日受理

キーワード

生活習慣病、セルフケア、ハイリスクグループ、体格指数、ウェストヒップ比

Keywords

Adult Disease, Self Care, High Risk Group, BMI(Body Mass Index), West Hip Ratio

1. はじめに

現在、わが国の3大死因は、生活習慣病と呼ばれる、がん、心疾患、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）であり、これらによる死亡割合が 61.3%（平成8年人口動態統計）を占めている。

一方、生活環境中には、人間の健康を犯す要因としての放射線、電磁波などの物理的な要因、トリハロメタンやダイオキシン等の化学的な要因、ウイルス、微生物などの生物学的な要因が数多く存在しており、健康ブームを反映しこれらの要因に対する社会的な関心も高い。

環境中のさまざまな有害要因に対して関心を持ち、監視の目を光らせていくことも勿論重要であるが、3大死因の疾病の発生に関連する要因の大部分は、喫煙、食生活、運動不足などの生活習慣に関連したものであることを各自が認識することが重要である。生活習慣病の多くは、多因子遺伝病であり、遺伝的な素因と環境要因すなわち生活習慣が関係しあって発生する。遺伝的な素因は自分の意思と努力で変えることはできないが、外的要因は各自努力で変えることができる。

世界の平均寿命を大きく上回り長命社会を誇っているわが国が、本当の意味での長寿社会を迎えるためにもっとも重要なことは、一人ひとりが自分自身の健康に関心を持ち、適切な生活習慣を身につける努力をすることである。

2. 長寿社会の実現に向けて（アクティブ80ヘルスプラン、健康日本21）

長寿社会の実現のためには、(1)一人ひとりの個人がすべきこと、(2)家族、地域社会で協力して行うべ

きこと、(3)社会システムとして整えるべきことがある。

わが国でも厚生省が「健康日本21」を提案し、2010年までに達成すべき具体的な数値目標を掲げ、この実現に向けて、各地方自治体が健康づくりに取り組んでいる。しかし、目標を達成し、多くの人々が健やかな80歳を迎えるためのもっとも近道は、各人が行うセルフケアである。

Breslowは、表1に示す健康な生活のための7つの生活習慣を提案している。これらは日常生活での食事、運動、休養に関するもので、一見、簡単そうに見えるが、この提案を一人ひとりの個人のレベルで習慣化できるかどうか、国としての目標「健康日本21」の達成の鍵となる。

表1 Breslowの健康習慣

適正な睡眠時間（7～8時間）をとること
喫煙をしないこと
適正体重を維持すること
過度の飲酒をしないこと
定期的にかなり激しい運動（400Cal/週以上）をすること
朝食を毎日食べること
間食をしないこと

3. ヘルスチェックの習慣を

セルフケアのためには、健康的な生活が送れているかどうか、自分の健康状態が望ましい状況であるかどうかを、特別な道具がなくても簡単に測定でき、侵襲がない方法で定期的にチェックする習慣が重要である。各自で定期的に体重と胸周りなどを測定し、これらの測定値から 体格指数（BMI:Body Mass Index）、ウェスト/ヒップ（WHR:Waist Hip Ratio）を求めて

判断するのがよいと思う。これらは、生活習慣病の原因あるいは増悪因子である肥満、とくに内臓脂肪型の肥満をチェックすることができる。BMI、ウエスト周り、および、WHRの値が表1に示す値を超える場合は、内臓脂肪型の肥満の可能性が大きい。これらの値を適切にコントロールすることにより、血圧、血清コレステロール、中性脂肪などの値を正常レベルにコントロールすることができる。

さらに、日本は、学校保健、産業保健、地域保健などそれぞれの場で、健康診断が用意されており、定期的に健康チェックを行うシステムが法令で確立されている。これらのシステムを積極的に活用し、そこで得られた結果について自分で関心をもつことがセルフケアの基本である。

表2 自分でできるヘルスチェック

チェック項目	正常範囲
体格指数 (BMI)	18.5 < ~ < 25
ウエスト径	男性 > 85cm
	女性 > 90cm
ウエスト・ヒップ比 (胴回り/股回り)	男性 > 1.0
	女性 > 0.9

$$\text{体格指数 (BMI)} = (\text{体重kg}) / (\text{身長m}) / (\text{身長m})$$

4. 高齢者の体力測定の必要性

高齢者が、できるだけ、介護保険や医療保険の世話にならずに健康で自律的な生活を送るためには、血圧、血液生化学などの身体的な健康指標と同時に、筋力、持久力、柔軟性、敏捷性、平衡性等の体力を一定のレベル以上に保つことも重要なことである。そこで、著者らは、現在、高齢者の定期的な体力測定のあり方、やり方についての具体的な提案をするための研究を進めている。

5. 自分の健康への関心を高めるために

公開講座の初日に、参加者の体重、体脂肪率、W/Hの測定を行い、測定値をもとに食事や運動などの生活習慣改善についてのコメントを行った。さらに、8週間後の公開講座最終日に再度これらの測定を行い参加者の自助努力の程度を判定した。

著者連絡先

〒 870-1201

大分県野津原町廻栖野 2944-9

大分県立看護科学大学 保健管理学研究室

草間 朋子

kusama@oita-nhs.ac.jp