

想随曜日

健康教育の重要性

青森県では、1年間で亡くなるひとの数の約半数しか赤ちゃんが生まれてきていないため、本当に子どもの健康は大切です。幼稚園連合会の研修に講師として呼ばれ、私が最初に言った言葉です。その日は久しぶりの雪が降っており、寒いなか幼稚園の先生方が集まってくれ、私の子どもが通っていた園からも来てくれました。わが子に、生活から「しつけ」そして学びまで教えてくれた先生方です。親として感謝しながら、たいへん嬉しくお話しさせていただきました。

健康は若い頃からの生活習慣によって大きく左右されることがわかっています。つまり、4人いれば約3人は生活習慣病(悪い生活習慣の積み重ねが主な原因)で亡くなるわけですから、その対策は良い生活を早いうちから身につける(習慣にすることが大切です。鉄は熱いうちに打て)と考え、これまでも小学校、中学校の先生方に健康教育に関する講話などをしてきました。しかし、それより若い世代を対象としている幼稚園の先生方に対してお話し出来る機会は今回が初めてで、私もこの日を楽しみにしていました。

健康づくりは子どもから

「習慣にすることが大切です。鉄は熱いうちに打て」と考え、これまでも小学校、中学校の先生方に健康教育に関する講話などをしてきました。しかし、それより若い世代を対象としている幼稚園の先生方に対してお話し出来る機会は今回が初めてで、私もこの日を楽しみにしていました。

団らんの食事が肥満をふせぐ」といった子どもの健康づくりに親、そして家族の重要性が報告されています。つまり誰もがなんとなく思っていたように、子どもの健康のためには一人ぼっちにさせず家族の会話が大切であることが明らかになってきたのです。講演では、本県が最も

数カ月でなく数十年続けることでリスクが積もり積もって病気になるわけです。このため、働き盛りの時期の発症をさけるためには、そこから数十年前までさかのぼって、悪い生活をするような芽が育たないように皆で伝え手になりましょうと呼びかけました。人の行動はなかなか変わりませんが、身近な人や大切な人が本気で伝えること、つまり人から人へつないでいくことが健康づくりの重要な鍵と考えます。最後に、お菓子が止められないと微笑みながら話しかけてきた先生がいましたが、いつもでなければ大丈夫ですよと答えました。その時、私はバームクーヘンを頂いており、恥ずかしく足早に車に乗り込みました。

(弘前大学大学院医学研究科准教授 高橋一平)