

冬夏言

2017・3・25

体重計には乗らないことにしている。恐ろしいからである。痩せたら乗ろうかとは思っているのだが▼日本一の短命県、青森県。生活習慣が悪い、健診を受けない、病院に行くのが遅い。短命の理由ははっきりしているという。「健診に行つて悪いところが見つかるのも怖い」。そう言う人もいる▼弘前大学と、弘前市の企業マルマンコンピュータサービスが、健康アプリ「健康物語」を共同開発した。自分の体の状態を一括管理できる優れたものだ。体重や歩数、睡眠時間、血圧などを毎日入力するだけ。アプリのダウンロードまでは勇気がいるが、まずは手軽な方法で自分の健康がどうなっているのか知ってみるのも良いのではないか▼本県の特徴は働き盛りの死亡率の高さ。酒、たばこをこよなく愛し、塩辛いものが大好きなハードワーカーの父も40代にがんで死亡。まさに「典型」であった▼「短く太く」と思っているお父さん方、働き盛りの家族の死は、残された家族の生活にも少なからず影響を与える。自分の健康を守ることは、家族を守ること。いま一度考えたい。