

第25回健康学習学会報告 人生100年時代の健康学習

石川善樹

時がたつのは本当に早いもので、健康学習学会が誕生して25年がたちました。本号では改めてその成り立ちを振り返りながら、今後の健康学習について考えてみたいと思います。

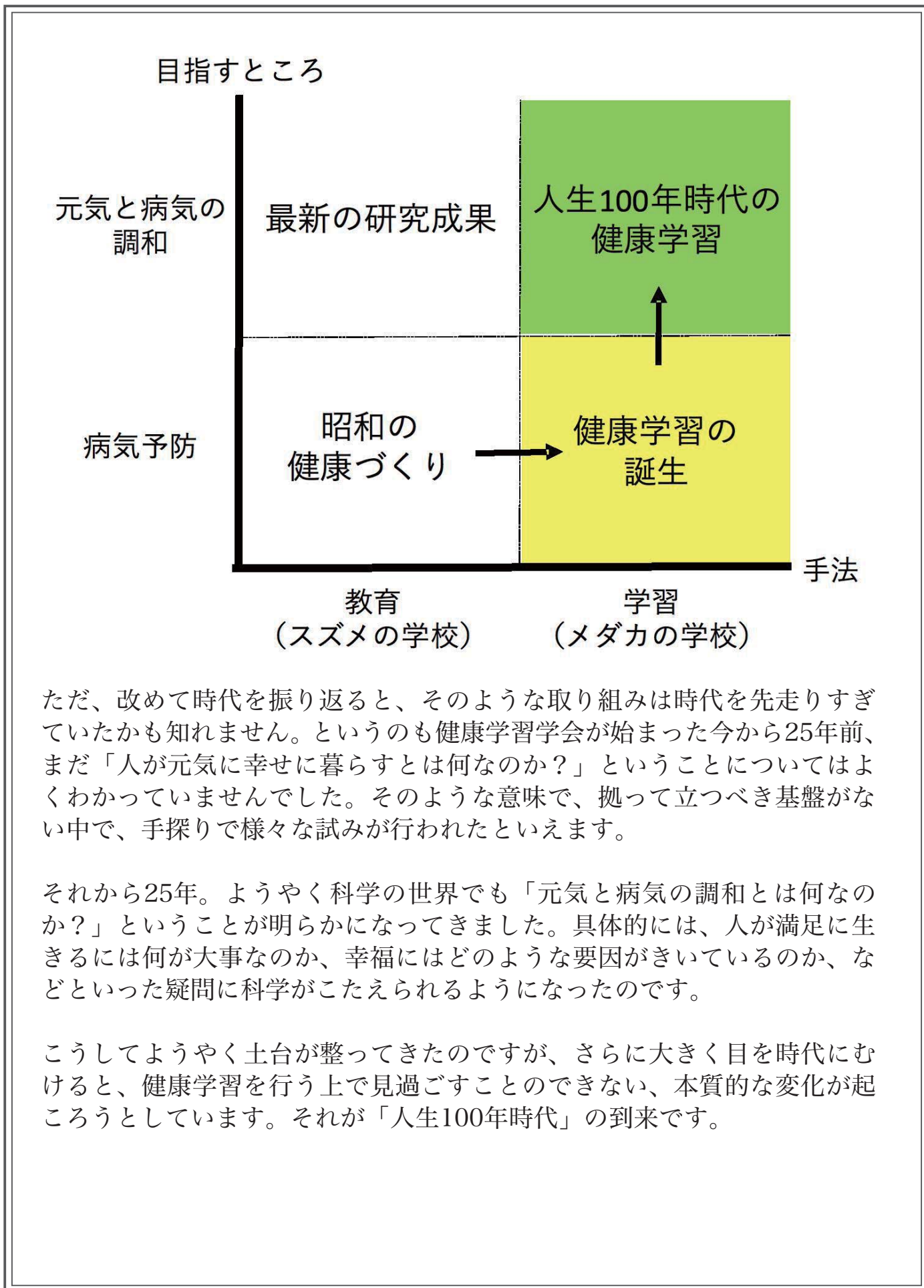
健康学習の成り立ち

昭和の健康づくりを一言で表現するなら、「病気予防を目的として教育を行った」といえます。石川雄一はそれを「スズメの学校」と呼びました。まさに歌にあるように、ムチをふりふりちーぱっぱ、というわけです。

しかし、そのやり方ではなかなかうまくいかないぞということには、日本のみならず世界中で気づかれてきました。そこで起こった動きが、「教育から学習へ」という流れです。これまた石川雄一に言わせると、「メダカの学校」への転換です。誰が生徒か先生か。分け隔てなく、みんながみんなから学びあう。そのような「学習」がこれからの時代にふさわしいやり方なのではないか。そうやって誕生したのが「健康学習」です。

ただ、健康学習が誕生した頃は、あくまで「病気予防」に主眼が置かれていました。まだまだ一般に生活習慣病に対する知識が普及していなかったという背景もあったかもしれません。

その後時代が進み、たんに病気の悪化や発生を予防するのみならず、病気を抱えながらも元気に調和を保って生活していくにはどうしたらいいのだろうか？そういった「元気と病気の調和」を狙いとした健康学習の取り組みについて、試行錯誤が始まりました。



ただ、改めて時代を振り返ると、そのような取り組みは時代を先走りすぎていたかも知れません。というのも健康学習学会が始まった今から25年前、まだ「人が元気に幸せに暮らすとは何なのか？」ということについてはよくわかっていませんでした。そのような意味で、拠って立つべき基盤がない中で、手探りで様々な試みが行われたといえます。

それから25年。ようやく科学の世界でも「元気と病気の調和とは何なのか？」ということが明らかになってきました。具体的には、人が満足に生きるには何が大事なのか、幸福にはどのような要因がきいているのか、などといった疑問に科学がこたえられるようになったのです。

こうしてようやく土台が整ってきたのですが、さらに大きく目を時代にむけると、健康学習を行う上で見過ごすことのできない、本質的な変化が起ころうとしています。それが「人生100年時代」の到来です。

昭和はどのような時代であったのか？

終戦直後の日本人の平均寿命は50歳でした。その後GHQの取り組みなどもあり、あっという間に健康は改善され、前回の東京オリンピックの頃(1964年)になると、平均寿命は70歳まで伸びました。



改めて当時の時代を振り返ると、定年55歳、平均寿命70歳、そして70を超えたら医療費は無料になったものでした。もちろん、そんなことがいつまでも続くことはなく、定年もだんだんと伸びましたし、さらには医療費無料という制度はすぐに破たんを迎えることになりました。

さて、現在はどのような時代になったのでしょうか？まず平均寿命は大幅に伸び、90歳に迫ろうとしています。そして寿命と定年のギャップを15年と考えると、おそらく現代に生きる私たちの定年は75歳になるでしょう。

	むかし	いま
平均寿命	70歳	90歳
定年	55歳	75歳

これは何を意味しているかというと、75歳を超えてようやく高齢者と呼ばれ、年金の支給開始が始まる。そんな時代になろうとしているということなのです。逆に言えばそのような仕組みにしていかないと、そもそも日本のような超少子・高齢化社会を成り立たせることができないとも言えます。

さらにいえば、私たちの誰もが「100歳まで生きてしまうかもしれない」という大前提で健康・人生設計を考える時代になったということです。これはこれからの健康学習を考える上で本質的な変化と言えます。

では、人生100年時代においては何が重要になるのでしょうか？！

人生100年時代における健康づくりとは？

いきなりですが、「ブルー・ゾーン (Blue Zone)」という言葉を知っていますか？世界を見回すと、なぜか極端に長寿者が多い地域があります。そのような地域を「ブルー・ゾーン」といいます。

調べてみると、今のところ「ブルー・ゾーン」として認定されているのは次の5地域のようなようです。

- 沖縄 (日本)
- オリアストラ県 (イタリア・サルディーニヤ島)
- ニコヤ半島 (コスタリカ)
- ロマリダ (アメリカ・カリフォルニア州)
- イカリヤ島 (ギリシャ)

そもそも「ブルー・ゾーン」という概念を提案したのは、ベルギーの人口統計学者であるプーラン教授です。2004年、「実験老年学雑誌」に発表した次の論文がきっかけです。

「サルディーニヤ島の中でもきわだって長寿な地域の発見」

出典：<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556504002141>

プーラン教授は分析の結果、サルディーニヤ島の中できわだって長寿男性が多い地域を発見します。それが島の中央東に位置するオリアストラ県で、その地域のことを「ブルー・ゾーン」と名付けたことがきっかけのようです。

ちなみにその論文の中では、何が長寿に影響しているのか不明である、と書かれています。その後ナショナル・ジオグラフィック協会のビュイトナー氏らとともに丹念に調査を行い、今では健康長寿に貢献する要因がいくつかわかってきました。

+++++

長寿の9つのルール

- ルール1：適度な運動を続ける
- ルール2：腹八分を心がける
- ルール3：植物性食品を食べる
- ルール4：適度に赤ワインを飲む
- ルール5：生きがいを持つ
- ルール6：人生をスローダウンする
- ルール7：信仰心を持つ
- ルール8：家族を最優先にする
- ルール9：人とつながる

出典：ダン・ビュイトナー著、ブルーゾーン（世界の100歳人に学ぶ健康と長寿のルール）、株式会社ディスカバー 21

+++++

おそらく、この9つの長寿ルールをみても「どこかで聞いた話だな」と思われたのではないのでしょうか。それもそのはずで、そもそも人が長生きするには何が大事かというのは、別に長寿地域を調べるまでもなく、すでにこれまで星の数ほどの研究が行われてきています。そのため「ブルーゾーン」を調べたからと言って、そんなに新しい「発見」があったわけではありません。

しかし、ここからが面白いのですが、「ブルー・ゾーン」について調べたジャーナリストのダン氏は、「あまり歩かず、ジャンクフードやドーナツを好むなど不健康な習慣を持つ人が多い地域、すなわち米国の典型的な都市をブルーゾーンにできるだろうか？」と考えを進めたのです。

そして2009年5月、人口1万8000人の小さなアルバート・リー市（ミネソタ州）で「ブルー・ゾーン・バイタリティー・プロジェクト」という試みを始めました。

たとえば次のようなことをやったそうです。

- 1) 車をなるべく使わないようにするため、湖の周りの歩道を整備した
- 2) レストランでは小さい皿を使うことで食べる量を減らしてもらった
- 3) 学校での食事メニューを健康的なものに変更した
- 4) 食料品店の食べ物に「長生きするラベル」を貼った
- 5) やる気が続くように「人生の目的」を整理するセミナーを開催した

プロジェクトは同年10月に終了し、最終的に約2割にあたる3464人の市民が参加しました。

気になる成果ですが、1) ウォーキングに参加した人たちは体を動かすことが習慣になり、テレビやコンピューターから離れ、サイクリングやガーデニングをする人たちが増えた。2) プロジェクト参加者786人の健康状態から推定余命を測定するとプロジェクト実施前よりも2.9年延びていた。などがあったそうです。

このパイロットプロジェクトに刺激を受けて、さらにカリフォルニア州やアイオワ州でも取り組みが始まっています。個人的にこの「ブルー・ゾーン・プロジェクト」がすごいなと思うのは、1) 効果があると分かっていることを、2) 市民を巻き込んで適切に実施し、3) 効果の検証をできる限りしていることです。

これからの時代にふさわしい健康学習

私たちは一人で生きているわけではなく、一人ひとりが地域の中でつながって生きています。そのため、地域全体を動かさないことには、私たち一人ひとりの行動や意識も変わりにくいものです。

しかし考えてみるとこのような住民が動き、地域が動く取り組みを健康学習はずっとやってきたはずです。そのような意味で、ようやく時代が追いついてきたとも言えますし、そのような取り組みを国内外に一緒に発信していければなと思っています。

ぜひ、新しい時代にふさわしい健康学習を、ともに試行錯誤していければと思います！



ご意見・ご感想は、石川善樹 (ishikun51@hotmail.com) までお寄せください。