

特 集

健康生活の実践

—— 健康教育を考える ——

伊 藤 章

上医医未病之病

中医医欲病之病

下医医己病之病

これは中国の千金方という有名な本の中の孫思貌という人の言葉であるが、かつて私が医学部公衆衛生学教室に入局した頃、当時の野辺地慶三教授から教えられ、予防医学を志す私にはとくに強い感銘をうけた。

最近、成人病は習慣病である。といわれるようになり人間の日常生活が疾病の成立に大きく関与することが強く叫ばれるようになってきた。

人間が健康で幸福な一生を送るための施策として健康教育と健康管理があげられるが、まず大切なのは、その人が健康に対する正しい知識、習慣、態度を持つことである。そのためには出来るだけ早い時期からの健康教育が必要となる。とくに健康に対する基本的習慣である、清潔、睡眠、食事、排泄、運動、衣服などについては幼時期から学童期にかけて形成され、大人になってから直すことはなかなかむつかしいので、少なくとも義務教育終了までの時期にしっかりと身につけさせることが望ましい。

そこで、本題ではそのうちの2～3の例について考えてみよう。

人間生活において最も大切である食生活についての基本は必要な栄養を量、質、バランスを考えて摂取することであるのはいうまでもない。そこでまず偏食をするなということになり幼稚園から大学までの学校教育で、まづ先にとりあげられるのがこの問題である。しかしながら、偏食についての健康教育はただ単に偏食をするなの一歩張り

ではいささか問題があるのではなかろうか？昔は流通機構が未発達で食品の数も限定されていたから、ある地域において数少ない食品の中から、なにか一つ欠ければそれは重大な栄養上の欠陥をもたらしたと考える。しかし、現代は食品の数も多く海のものから山のものまで、ありとあらゆる食品が食卓を賑わわせている。1つや2つ嫌いなものがあっても問題はない。極端な話、肉を全く食べなくても魚があり、さらには加工食品であるハムやソーセージがある。世には菜食主義者といわれる人がいて結構健康な生活を送っている。かつて、ある幼稚園の園医をしていた頃、母親から子供の偏食を強く訴えられたがその内容は「うちの子供はセロリー、ねぎの白いところを全く食べない」というもので苦笑を禁じえなかった。要は偏食でなく偏栄養であり、この点については私の恩師である水野宏名誉教授も以前から主張されている。それでは偏食はかまわないのでなんでも好きなように勝手に食べさせておればよいのかとなると、これは大変であり、子供たちは朝から、ジュース、アイスクリーム、チョコレートと収拾がつかなくなる。

そこで、子供の頃（少くとも義務教育まで）は健康のためなんでも食べる習慣を強力に押し進める教育が必要となる。いくなれば教育的アプローチである。しかしながら、義務教育が終る頃ともなると、おのずから各人の嗜好も決まり好き嫌いがでてくるのは当然であり、それをどんなものでも食べよというのは、いささか酷で人間性を無視しているような気さえする。したがってこの頃からは教育的アプローチではなく、科学的アプローチが必要で偏食はかまわないが偏栄養に注意しろという現実的な健康教育が必要ではないか（もちろん偏食が全くないのが理想であるが）。

「手洗い」についても子供の頃は「手を洗いましょう、手を洗わなければ消化器系伝染病や食中毒になる」という教育的アプローチでよいが、それを大人になるまで持ち込むのはどうか、伝染病

や食中毒の発症には、まず発病量の問題があり日常生活で自然の形で手についた程度であれば、そんなに簡単に発病に至るものではない。野辺地教授は「目の前でハエのとまったものを食べても大丈夫」といわれたことがあるが発病量や時間的経過、感受性など伝染病発症のメカニズムを教える科学的アプローチが必要であり、食べる側にとっては食前の手洗いはそれ程問題ではないが、調理する側は、たとえわずかの菌量でも手についた病原菌が食物の中で増殖し時間的経過とともに発病量以上になるので、いくら洗っても洗い過ぎることではないことも教えるべきである。手洗いについては伝染病だけでなく清潔の習慣という見地から

もみなければならない。幼少時期からの教育的アプローチでしっかり手洗いの習慣を身につけた子供は、やがて手を洗わなければ気持ちが悪いということになる。こうなれば食前にも、どんなに急いでいても必ず手を洗う。それは病気をさけるためだけでなく清潔の習慣としての手洗いであるからである。同様のことが「ハミガキ」についてもいえる。必ずしもムシ菌を予防するだけのものではなく歯をみがかないと気持ちが悪いという習慣をつけさせることが大切である。

「未だ病まざるの病を医す」のは、なにも医師だけのものではなく、自分自身の問題であり、自分の健康は自分で守ることが大切である。

平成2年度「全学向け体育実技」

開講のお知らせ

今年度「全学向け体育実技」は、下記の種目を予定しておりますので、あらかじめお知らせします。

記

1. 「バトミントン」コース
2. 「硬式テニス」コース
3. 「ゴルフ」コース
4. 「水泳」コース

なお、各コースの詳細につきましては、後日各部局を通して御案内いたしますので、その時にはお早めにお申込みください。

(体育科学部)

