

第95回

健康のススメ

板東 浩

ついに、大きな敵と闘う時代が到来した。その敵は、私たちの健康を害して人生を狂わせてしまう。彼らは徒党を組み、長年にわたって悪さを続け、我々を苦しめるのだ。

あなたは気づいただろうか。我々の敵とは「メタボ」を指す。作戦名は「特定健診・保健指導」で、司令部は厚生労働省である。

戦略はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）等の該当者や予備群に、保健指導を徹底させること。戦術としては、来月から医療保険者（国保・被用者保険）で、40歳以上の被保険者や被扶養者に、内臓脂肪型肥満に着目した健診や保健指導の事業実施を義務づけるのである。

実際には3個の師団が機能していく。それらは、①運動施策の推進：健康づくりの運動指針

を参考、②栄養・食育の推進：食事バランスガイドを活用、③たばこ対策隊：禁煙支援マニュアルで習得、となっている。いずれもパワフルなグループで協力していかねばならない。そして、生活習慣病予防として、健康づくりのヒントが紹介されている。「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」。なかなかリズミカルでよいキャッチコピーと言えないだろうか。いちど、一緒に声を出してしゃべってみよう。すると、無意識レベルで覚えられ、効果が出てくるから不思議だ。

以上の特定健診・保健指導について、いちど関係者と戦略会議をするとよい。メタボには、肥満・高血圧、高血糖、高脂血症、高尿酸血症など悪党が含まれる。自分のために、早期から準備し出陣しておきたいものだ。（医学博士、内科医師）

「健康の敵に挑戦」