

健康・栄養研究雑感 医者の不養生、研究者の？

健康増進研究部 高田 和子

日頃、健康に関わる身体活動量や栄養についての研究をしています。自分の健康管理となると、研究とは異なった難しさを感じます。これは、このところ体調を崩すことが多かったため、よけい強く感じているのかもしれませんが。また、調査などで、多くの方に接し、健康に関係する質問や相談を受けると、よくわからないことや、実際に自分ではできていないことに気づかされることが多くあります。

健康教育の方法論や行動変容の理論などが、数多く研究されています。しかし、実際には、自分自身の日常生活が、「わかっちゃいるけれど、実行できない」の最たるものではないかと思うことがあります。両親や夫に実行してもらうことは、さらに難しいことです。忙しくなると、労働時間は長くなり、食事づくりがあるそかになり、でも意外と運動量が少なくなり、睡眠時間も少なくなるという不健康な生活になってしまいます。

では、健康にかかわる仕事をしていることで、自分や周りの人の健康管理にどのような利点があるのでしょうか。強いて考えると、無意識に良いものを選ぶことが

できやすいこと、情報を確認するすべを持っていることなどが思いうかびます。「無意識に」というのは、例えば野菜が食べたいとか、脂っこいものはいらぬとか、体を動かしたいなどという気持ちに自然になって、それほど努力しなくても、そこそこの健康的な生活は維持できるということです。でも、これは、この仕事をしているからとは言い切れません。

「情報を確認する」というのは、もう少し、専門家らしく聞こえます。巷のテレビや雑誌からの健康情報は数多く、いろいろな場面で、これまで知らなかった「

は××に良い」という話を聞きます。このような情報は、私などより、他の方々のほうが多くもっていると思います。それに対して、内容を確認する方法は知っていますが、すべての情報について確認するなど、とてもできませんし、それほどの知識もありません。

結局、自分自身や家族の健康管理について、知識にしても、実行力にしても、この仕事についているからこそ他の人とは違う良さがあるのかと問われたら、どう答えたらよいのでしょうか。機会があれば聞いてみたいと思います。

お知らせ

科学技術週間の期間中に当研究所の一般公開を行います。
パネルを使った説明や、ビデオ上映などがあります。
是非この機会にお出かけ下さい。

日時：平成15年4月14日(月)
10時～16時
場所：独立行政法人国立健康・栄養研究所
〒162-8636 東京都新宿区戸山1-23-1
(営団地下鉄東西線早稲田駅徒歩8分)
(都営地下鉄大江戸線若松河田駅徒歩8分)
(高田馬場駅より早稲田行きバス
馬場下町下車 徒歩6分)
電話 03-3203-5721 (代表)

