

保健師からのひとこと！

品川診療所編

『気になる腹囲
あなたは？』

保健師 稲村悦子

品川診療所からの発信も今度で5順目を迎えます。今までは保健師として健康に関する知識や助言、お願いなどを書いてきました。今回は少しテーマを変え保健師の「ひとりごと」として、最近私が思っていることを書きたいと思います。

先日、来年度からはじまる特定健診・特定保健指導の研修会に行っていました。

メタボリック症候群およびその予備群の早期発見・早期介入の実施に向けた医師、保健師、栄養士を対象とした研修であり、今回は1回目で全8回あります。

メタボリック症候群は、男性腹囲85センチ以上ということは広く周知されていますが、これに加え喫煙の有無や健診結果により、該当者を情報提供、動機付け支援、積極的支援に分け、該当者のレベルにあった指導をすることが基本となっています。

昨夜、あるテレビ番組で、保険の営業マンが上司から「お前はメタボリック症候群だから会社のイメージをおとす。1年以内に減量しなければ左遷だ」といわれたが、何の努力もせず、10kg太ってしまった会社を左遷されたが、これは違法か？ ということが問題となりました。弁護士の意見もふたつに分かれ、以前は太っていること

は個人の問題でしたが、それが許されなくなっているのかも知れません。

メタボリック症候群を減らそうと国が取り組んだこの事業ですが、誰が得か考えると、一番は自分なのだという意識を持つことが大事だと思います。国でもない、会社でもない、自分なのだ。

「ストレスが多い」、「食生活が不規則」、「外食を食べ過ぎる」など理由はいろいろありますが、自分なりの工夫をする必要があると思います。

自分の一生を考えたとき、40代と50代が一番働くことができ、企業からも働くことが求められる時ですが、確実に10年後、20年後はやってきます。60〜80歳には子どももいなくなり、やり残したことや学びたいこと、社会に貢献することなど、やりがいや生きがいの生活が待っています。そのためにも自分のからだをつくっておくことは大切です。

人生80年となった今、しっかりと過去を振り返り未来を描いてみましょう。

思いつくままに書いてみましたが、まだ保健師として仕事があります。メタボリック症候群に取り組み努力をいたしますので、皆様のご協力よろしくお願いいたします。