

Dr. 中路の健やか通信 (其の14)

健やか協力隊長

中路



第14回 学校での健康教育

“鉄は熱いうちに打て”は健康づくりにも当てはまります。

青森県では中年層（40～60歳代）の死亡率が他県に比べて高いのですが、その死因の7割方は

三大生活習慣病（がん、脳卒中、心臓病）です。

生活習慣病は長い時間との戦いです。たとえば喫煙の場合、それが命に及ぶまでの時間は平均して30～40年ぐらいと考えられます。だとすると、40～60歳の”早死に”は、30-40年を差し引いた若い年齢からの勝負になります。

したがって、中年層の死亡率を低下させるには、健診や病院という水際作戦も重要ですが、より若い時期からの根本対策が必要です。健康づくりの主戦場は若者がいる学校と職場に移すべきかもしれません。

しかし、ここでの問題は、若者は健康に興味がないということです。だからこそ、教育が必要になります。九九（くく）は興味がなくとも小学校で教えられるのですが、それは成人後も役立ちます。同じです。

健康教育が一番似合っているのは学校です。学校の健康授業では、包括的に流れをもって健康の基礎を教え込む必要があります。学校の先生が主役、専門家がサポーターとして授業を進めます。ただし、その(授業)主役は学校の先生です。なぜならば先生が主体にならないと学校の健康教育は普及しないからです。専門家は専門的な部分を手伝うだけです。

子供はその知識を家庭に持ち帰り、話します。そこには私たちが健康づくりの現場で最も苦手とする30代前後の若者（両親）がいます。さすがの若い両親も愛する子供の意見には耳を傾けます。

一方、子供の病気を子供に教えるだけでは教育とは言えません。たとえば、ロコモティブシンドロームとは高齢化して屋台骨（骨、筋肉など）がガタガタになる状態を指します。それを防ぐためには骨が完成する高校生ぐらいまでに骨を強く、強く、大きくしておく必要があります。そのためには運動と食事です。80歳の老後のことを子供に教える、これが教育です。

※健康教育には教材が必要になります。血圧計、塩分計、歩数計などです。体組成計も大いに有用です。健やか力推進センターでは無料貸し出しをしますのでお声掛けください。

