

Dr.中路の健やか通信 (其の 78)

健やか協力隊長



中路重之

第78回 QOL 健診（その11）

◆学校での健康教育との連携

“鉄は熱いうちに打て”は健康づくりにも当てはまります。

青森県では働き盛りの中年層（40、50歳代）の死亡率が、他県に比べて高いのですが、その死因の6～7割方は三大生活習慣病（がん、脳卒中、心臓病）です。

これら生活習慣病の発症までには長い時間がかかります。例えば喫煙の場合、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、50歳代の“早死”は、そこから30～40年を差し引いた若い年齢に出発点があります。

従って、中年層の死亡率を低下させるには、健診や病院での作戦も重要ですが、より若い時期からの根本対策が必要です。ですから、健康づくりの主戦場は若者がいる学校と職場、特に学校が大切になってきます。

ただしです。ここで大問題があります。若者は健康へのモチベーションが低いということです。だからこそ、教育が必要になります。九九（くく）はモチベーションがなくても小学校で教えられますが、それは成人になってからも役立ちます。

筆者が最初に学校で健康教育に携わったのは約10年前の黒石市中郷小学校でした（写真（1）参照）。全生徒に血圧計を貸し出しました。家まで持ち帰り、実際に、自分と家族の血圧を測ってきてくださいとお願いしました。

その後の子どもたちからの質問です。
「先生、どうして2度測れば2度とも値が違うんですか？」「どうしておじいちゃんは自分より高いんだべ？」。そして最後に

写真（1）
最初の健康授業（黒石市中郷小学校、2014年）



は「上と下の血圧の意味は?」「そもそも血圧って何?」というような本質的な疑問さえ出てくるのです。

そうなったら、しめたものです。「血圧っていうのは健康のど真ん中の知識だからぜひ覚えて!」「お父さん、お母さんにも教えて!」となるわけです。

子どもたちは学校で得た知識を親に持っていくってくれます。これが学校での健康教育のもう一つ利点です。



健康づくりでわれわれが一番苦手としているのは30、40歳代の若い親世代なのです。この年代は、比較的健康で元気であることに加え、多忙な日常を送っていますから、なかなか健康に向き合ってくれません。

写真(2)は、昨年、むつ市の中学校で行った健康授業の風景です。授業の最初にベジチェックと血圧を測定しました。自分で測定したデータを手に持って授業に入ると、子どもの目付きが違ってきます。健康教育がよりリアルになります。

加えて、両親を含めた健康授業も一つの手です。食事の担当はたいていが親ですから。

健康の正しい知識を身に付けると、健康に対する景色が一変します。
子どもに対する健康教育の醍醐味です。



写真(2)
田名部・大平・大湊中学校（むつ市）での健康授業（2024年）

