

「健やかな21世紀」

(第八回)

連続7年日本一? いったい何のことだろう。実は、糖尿病によって命を落とす人が一番多いのが、徳島県なのである。

それでは、なぜ長年トップを走っているのか?

答えは運動不足。県民の多くがマイカーを持ち、ドアからドアへの生活に慣れているからだ。

江戸時代には、一般庶民は1日に3万歩ほど歩いたという。近年、ハイテクの進歩により日本人の生活は便利になった。エレベーターに乗れば、階段を昇る必要はない。日常の仕事は電化製品や機械

が代用。豊かさとは身体を動かさなくてもよいことだ。テレビのチャンネルを変えるときでさえリモコンを使う。そして、肥満や糖尿病が増えてきた。

健康のススめ

板東 浩

米国ではこの傾向が1960年代から見られ、運動不足病という概念が発表された。当時、この対策にジョギングを提唱し実行した人をご存知だろうか。20世紀の著名人の一人であるケネディ大統領であった。

厚生省が2000年からスタートしたプロジエクト「健康21」。新しい世紀の健康指標は、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくりという3本柱。運動について調査すると、意識的に運動している人は現在52%、将来は63%以上が目標だ。

もうすぐ、21世紀が到来する。プロ野球で7年連続首位打者となったイチロー。大リーグで活躍し、さらなる飛躍を期待したい。読者の皆さんも一路、輝かしい道を目指して、ホップ、ステップ、ジャンプ!

(徳島大学附属病院内科医師)