

時評 とくしま



山崎 勝之
鳴門教育大
大学院教授

健康は自分で守りたい

「専門は？」と聞かれれば、「行動医学ないしは発達健康心理学」と答えている。人の問題行動を改善することが仕事なので、生活習慣病予防には打ってつけの研究をやってきた。拙著「心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム」も上梓している。

本県の生活習慣病の状況は旗色が悪い。糖尿病死亡率は、ここ20年ほどワースト1で突っ走っている(2007年除く)。生活習慣病のまん延は日本全体の問題だ。国民医療費はうなぎ上り、平均寿命が延びても健康寿命との格差は10年ほどある。健康で幸多く長寿を享受している人が少ないのも、生活習慣病のまん

生活習慣病と予防教育

延が災いしている。鳴門教育大学の予防教育科学センターでは、健康と適応を守る学校予防教育を推進している。ここでは、生活習慣病予防関連のプログラムも含まれている。発達段階の早から予防しようというもくろみだ。子どもの肥満は最近こそ減少傾向にあるが、過去40年ほどで約3倍に膨れ上がり、本県も肥満傾向は高い。子どもの生活習慣病のリスクの多くは成人期に移行することを考えれば、予防は早いほどよい。学校給食が最後のとりでというほどの食の乱れ、宵っ張りや昼寝の睡眠・覚醒リズムを崩す現況は捨て置けない。予防教育科学センター

による生活習慣病予防教育が重視しているのは、健全な習慣は自分で達成できると考え、自分で達成しようとするからだ。専門用語を使えば、「健康の内的統制力」を高めることになる。小学校のとき決まったスポーツをしていた者が成人後にメタボリック症候群に陥る傾向を示すデータなどをみると、子どもの習慣を変えるだけでは不十分のようだ。外かなプログラムが実在し、現実の軌道を走っている。予防教育の授業は楽しい。子どもを強く引きつける。それは理論の要請だが、誰もが居場所を見つめる授業は尊い。生活習慣病予防教育もその例外ではない。医学領域にある健康問題を前にこのような教育を進めても、まさか「蠍の斧」とは言われまい。

子ども肥満は最近こそ減少傾向にあるが、過去40年ほどで約3倍に膨れ上がり、本県も肥満傾向は高い。子どもの生活習慣病のリスクの多くは成人期に移行することを考えれば、予防は早いほどよい。学校給食が最後のとりでというほどの食の乱れ、宵っ張りや昼寝の睡眠・覚醒リズムを崩す現況は捨て置けない。予防教育科学センター

による生活習慣病予防教育が重視しているのは、健全な習慣は自分で達成できると考え、自分で達成しようとするからだ。専門用語を使えば、「健康の内的統制力」を高めることになる。小学校のとき決まったスポーツをしていた者が成人後にメタボリック症候群に陥る傾向を示すデータなどをみると、子どもの習慣を変えるだけでは不十分のようだ。外かなプログラムが実在し、現実の軌道を走っている。予防教育の授業は楽しい。子どもを強く引きつける。それは理論の要請だが、誰もが居場所を見つめる授業は尊い。生活習慣病予防教育もその例外ではない。医学領域にある健康問題を前にこの