

寄贈

# ヘルスイライフ

ロータリアンの願い

札幌北ロータリークラブ

小林 博ほか

Rotary 

「ロータリーって何?」「何をするところなの?」と聞かれても、市民の皆さんよくわからないかも知れません。ロータリークラブに入会している、当のロータリアンの人達でさえ百人百様のロータリーの見方、考え方があるかも知れません。

ただ、ロータリーの基本は次のようなことと思います。「ロータリーはお互いの友情、親睦、そして奉仕を目的とする世界的な団体・組織」。このなかでとくに大事なことは、他人様に対する優しいたわりの心を学びそれを実践するところなのです。

ですから私はロータリーの理念は本当に素晴らしいと思います。その素晴らしいロータリー活動もロータリアン各自の健康なくしては成就出来ません。「心や体の健康あつてはじめて出来る

こと」です。

健やかな心身こそ基本（キホン）のキ。この小冊子は病気を退け健康を保つための必要最小限の知識を、ロータリアンだけでなく一般市民の方々にも知っていただきたいとの願いで作りました。ポイントだけを簡潔に述べます。

## 1. 脈拍

脈拍は誰でも、いつでも簡単に測れます。1分間に平均70くらいといわれますが、個人差があります。脈拍数が標準よりも多いときは身体はどこかに何らかの異変（例えば風邪とか肺炎など）があることの前兆です。30秒とか1分とか一定時間の平常時の

自分の脈拍数を知っておくと、本格的な症状などがでる前に異変を早くキャッチできます。

脈拍数の多い人はそれだけ心臓に負担がかかることになります。動物では脈拍数の多い動物は一般に比較的短命なのです。

## 2. 血圧

最高130、最低80以下であれば申し分ないでしょう。これも個人差があります。朝起きてすぐ測るときは高めですが、それだけでびっくりしてはいけません。決まった時間に測ってみて、それでも高いときは受診して血圧のコントロールを致しましょう。

高血圧は心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などのきっかけになることが多いのです。とくに冬の寒いとき、脱衣所と浴室の間で急激な温度変化のある風呂場などは気をつけたいものです。

### 3. 体重

体重が身長と比較して適正かどうかはBMIという数値で示されます。それを測るスケールがあります。BMIは20～25が理想といわれますが、一方ではBMI 25、26の人のほうが長命ともいわれます。30以上は肥満体ということで糖尿病の原因にもなりかねません。逆にBMIが18以下のやせた方もまた要注意といわれています。

### 4. タバコ

いまさらいうまでもないことですが、みなさんが考えられる以上に悪いもので、「タバコは百害あって一利なし」です。「タバコなしでは生きていけない」という愛煙家は本人の責任で喫われるのは止むを得ません。ただ、タバコの煙が他人に迷惑を及ぼすような状況での喫煙はマナーのうえからも、なんとしても慎んでいただきたいことです。

タバコは肺がんをはじめいろいろながんの原因になるだけでなく、動脈硬化を進行させ脳卒中や心筋梗塞など致命的な病気の引き金にもなるのです。

タバコの煙が見えなくても、がんの原因物質は空気中に残ります。とくに妊婦や小さな子どもがいる家庭内での喫煙は絶対によめて下さい。

## 5. 食事

食べものは嗜好の問題ですから良し悪しを決めるのは大変難しいのですが、大切なのはよく噛んでなんでもおいしく、楽しく食えることです。出来れば偏食は避けるように。例えばラーメンが好きだからといってラーメンばかりというのはいかかなものでしょうか。要はバランスのとれた食事を心掛けることです。

野菜（海の野菜の海藻も含めて）・果物も忘れないように。野菜は茹でると沢山食べられます。スープにしてもいいでしょう。以上のことを守るだけでもビタミンCやEのような、身体によい「抗酸化作用」のある食事をかなり摂ったことになります。塩分を控え目にすることもお忘れなく。

アルコールそのものは本来発がん性があるのでがんや肝障害の原因になり得ます。ただし、適量である限りとくに問題はありませぬ。

## 6. 口腔内衛生

肺炎が日本人の死亡原因の3位になりました。高齢者肺炎の

多くは食べ物が誤って気管の方に入ってしまったごえん誤嚥性肺炎によるものです。眠っているうちに口のなかの細菌などが少量の唾液とともに口から気管に入って起きることもありますので、口腔内衛生は常に守ってほしいものです。いまは電動ブラシもあります。

口のなかをきれいにしておくと、誤嚥性肺炎だけでなくいろんな生活習慣病の発症に関わる歯周病や口腔がんなど頭頸部がんの予防にもなります。

## 7. 運動

こまめに身体運動を続けることで、全身末端組織への血流が促進され、いろいろな病気を予防することが出来ます。軽く汗を流したあとの爽快感はなんともいえませんね。心筋梗塞だけでなく、がん(大腸がんその他のがん)をはじめ、ロコモ症候群(骨関節、筋肉などの運動器障害)の予防、さらに鬱や認知症の予防など、意外に多面的な効果が期待できます。超多忙な安倍首相も毎週一回はフィットネスクラブでかなりハードな運動をしているようです。

どのような運動をするかは各自が決めることです。ただ「過ぎたるは及ばざるがごとし」。無理をせず自分に合った運動を倦むことなく続ける習慣を心掛けたいものです。

## 8. 家庭

「ロータリーは家庭から」(Rotary begins at home)といわれます。健全なロータリー活動をするためには平穏で安定した家庭の支えが必要です。平和で安定した家庭の人達は一般に健康長寿であることはすでに実証されています。

同時に、ロータリアンはまずご自分の家族に対する真に優しいいたわりの心を実践していただきたいものです。「ロータリーは家庭から」といわれる由縁です。これを敢えて「ロータリーの家庭奉仕」といっておきましょう。

## 9. 社会環境

現代に入って社会環境は随分良くなりました。空気がきれいになり、食べ物も安く美味しく食べられる時代になってきました。医学・医療・福祉・介護など、すべての面で進歩、向上がありました。ですからわが国の平均寿命はこれからもどんどん延びていくことでしょう。

「人生100年」時代がやってきたようです。といっても寝たきりなど、不健康な100年では意味がありませんね。ロータリー活動も「健康長寿」があっではじめて長く楽しむことが出来ます。

## 10. 検診

いくら疾病の予防を心掛けても年齢とともに思わぬ病気が出てくる場合があります。死因第一位のがんについていえば、がん検診を定期的に受けることです。早期発見すればほとんどのがんは治ります。

とくに死亡数の多い肺がん、胃がん、大腸がん、乳がんの検診を優先したいものです。

検診といってもその精度レベルにかなりの高低があります。通り一遍の健康診断で安心しないで、お金は多少かかっても小さな病変を早く見つけられる画像診断などの精密検診が望ましいことはいまでもありません。

脳卒中や心疾患などの循環器系の疾患の発症は突発的です。

その予防のための検診（脳ドックや心機能検査など）も忘れないでおきたいものです。

## 11. 何かの異変

「何かおかしい」と気になることがあったときは躊躇することなく、すぐに「かかりつけ医」の診察を受けて下さい。多忙にかまけて手遅れになり、失敗するケースが意外に多いのです。

気付かぬうちに過労になっていませんか？ 「栄養」も大事ですが「休養」も大切です。休養は時間が余ったからとるのではなく、意図的、計画的にとりたいものです。



すべて早めの受診によって心筋梗塞、がんなどから命拾いをされた人がたくさんおられます。筆者もその一人です。脳梗塞などの脳卒中は、寸秒を争う救急医療が必要であることはいうまでもありません。

## 12・健康への関心

健康に関心を持てるだけの心の余裕、あるいは生活の余裕が必要です。ロータリオンは全てにゆとりのある方々ですから、人一倍健康への関心を持っていただいていると思います。

健康は基本的には「自己責任」といわれます。でも必ずしもそうともいえません。世のなかには経済的その他の理由で不自

由な生活を余儀なくされる方がたくさんおられます。これらの方々は自分自身とか家族の健康を考える余裕がないかも知れません。ですからこれらの方々に「自己責任」を要求するのは少し厳し過ぎるように思います。

従って健康のことはみんながお互い助け合いの心で、「地域社会全体の問題」として考えていかねばならないのです。そのなかで、私はとくにロータリオンが健康増進のリーダーであってほしいと思います。

幸い日本は医療保険も行き届き、非常に幸せな国だと思えます。ただ、その幸せな環境を自分だけが享受するのではなく、ご家族、職場の仲間、さらに隣近所など周囲の多くの人達、と

くに不自由な生活をされる人達に対して、広く健康への関心をもってもらい、わが国が誇ってよい医療環境の恩恵をみんなに分かち合うよう働きかけていただきたいと願っています。

13. なぜロータリーに入っているのですか？

改めてなぜロータリーに入っているのでしょうか。

自らが心身ともに余裕があり幸せだからでしょうか。このじつとしていられない幸せの気持ちを他人に分け与えることが出来れば、それは本当に素晴らしいことですね。奉仕を受けられた人達はきつと喜んで下さるでしょう。

その奉仕を受けられた人達の喜ぶ姿を見ることは、実は奉仕

した人にとってはさらにもっと大きな喜びになると思います。

ですからロータリアンは会員同士の友情と親睦を尊重するだけでなく、他の方々への「奉仕の原点」を学んで実行し、この「大きな喜び」に期待したいものですね。

ロータリアンのみなさん、どうか自信と誇りをもって、互いに声を掛け合い、励まし合い助け合って、健康あってこそ出来るロータリーの「奉仕」を実践されませんか。

一般市民の方々もこの機会にロータリーにより強い関心をもっていただけ、仲間に入っていたただければこんな嬉しいことはありません。お待ち致しておりますのでどうかよろしくお願い致します。

筆者は札幌北ロータリークラブ会員、2510地区  
2002～2003年度。パストガバナ―、公財・札幌  
がんセミナー理事長（北大名誉教授）、職業分類は医学  
研究。

札幌北ロータリークラブの事務局は札幌市北区北7  
条西5丁目6 ストークマンシヨン札幌906号。

公益財団法人札幌がんセミナーの事務局は札幌市中  
央区大通西6丁目6 北海道医師会館6階。