

Dr. 中路の健やか通信 (其の9)



健やか協力隊長

中路



第9回 知識なくして行動なし

青森県の短命は、生活習慣が悪い、健診受診率が低い、病院受診が遅い、通院状況が悪いなどの総合点の低さによります。「どうしてどれもこれも長野に負けるんですか？」と聞かれます。幹と根が負けているから、そこから出る葉っぱと枝も全部負けるのだと思います。だから、幹と根、つまり県民一人ひとりの問題なのです。自治体、大学、医師会などのリーダーシップ不足かもしれません。これが、私の一通りの結論です。一番大切なのは、健康に対する知識、そしてそれにもとづいた行動への意識です。

そうしたら「中路先生、青森は長野より、健康に対する知識と意識が低いって言うんですか？誰がどうやって調べたんですか？」と聞かれます。調べた人は残念ながらいません。でも、喫煙率を見れば大体わかります。通り一遍のアンケートより正確です。

喫煙の健康被害は今や常識となっています。たくさんの方が吸う県と吸わない県の違いは、知識か意識の違いだと思います。青森県の喫煙率は全国ワーストのレベルです。

それから、ただ何となく悪いと思っていることと、科学的なデータを知ってやはり悪いんだと思うのでは全然意味が違います。知識の深さとも言えます。知識があっても行動変容は起きにくいと言いますが、知識がなければ行動変容は生まれません。ヘルスリテラシー（健康教養）がまずは大切です。

以下にそのいい例を示します。喫煙の健康被害はよく言われますが、下の事実を、客観的な数字で知ればかなりの人が禁煙するはずで

- ① 喫煙で寿命が5~7歳短くなる。
- ② 喫煙しないと喉頭（こうとう）がんにはほとんどならない。
- ③ 医師の対応も喫煙者と非喫煙者では異なる。
- ④ がんは逃れられても、次には肺気腫（COPD）、動脈硬化、高血圧、脳卒中、心筋梗塞（こうそく）が待っている。
- ⑤ たばこが原因で肺がんにかかり、手術を受けた患者さんのほとんどはたばこをやめる。
- ⑥ 禁煙してからの年数がたてばたつほど肺がんの危険性が低くなっていく。
- ⑦ 早産、死産、低体重児出産、周産期死亡、新生児死亡、乳児死亡に関係する。

人間は“考える葷”ですから、確かな知識があれば行動を変えます。

ただし、ヘルスリテラシーだけを攻めのターゲットにしているだけでは問題解決になりません。結局はヘルスリテラシーをつけることができるような社会環境が大切です。リテラシー獲得のための仕組み、雰囲気、人のつながり、そして企業や自治体のトップの決断も当然これに含まれます。

“鉄は熱いうちに打て”ということで学校における健康づくりも大切です。また、長野県のように健康づくり活動を行う仲間づくりも大切だと思います。

