

CAMPUS HEALTH



第 40 号
平成20年10月1日発行
京 都 教 育 大 学
保 健 管 理 セ ン タ ー

メタボリックシンドロームと私

発達障害学科 郷間 英世

「あらゴーマさん、ちょうど良いところで会ったわ。お願いしたいことがあるんですけど」。今年の新学期が始まって間もなくの朝、地下鉄の階段を降りかけたところで後ろから呼び止められた。「うちの研究所で開発した製品のモニターになっていただけませんか?」。旦那さんはイギリス人で子どもの英語を見てもらっていた、確か某下着メーカーに勤務しているタエコさん・・・「ダイエット用のパンツなんですけど、社内試行では歩くだけでウエスト、体重とも著明な効果を認めたんです」という。よくわからないまま「はあ、まあ、いいですよ」と応えながら、それほどモニターにふさわしく見えるんだらうか・・・とぼんやり気になった。

若い時は体型のことなんか気にならなかった、というよりスマートだったと自負している。それが結婚して30年の間に30kg近くも増えた。子どもたちは誰も父親が昔やせていたといっても信じない。

翌日には宅急便が届き、北島康介が使うような膝上からウエストまでの大腿に×印の入った「Xウォーカー」という3着のトランクスと、1枚のDVD、それに記録用紙が入っていた。穿いてみると少しきついが腹部のたるみが少しましになったような気がした。DVDは少し大股で背筋を伸ばして歩く脂肪燃焼の方法を解説していた。記録用紙には体重とその折れ線グラフ、歩いた歩数、食事量などを記入する欄が設けられてあった。

せっかくの好意に反しては悪いと思ひ試みに体重を量ってみると90kg・・・。おかしいな88kgのはずなのに、大学を変ったストレスで過食になったのかな、などと考えつつ「おおい、体重計最近おかしくないか?」と家人に聞いたり、子どもに「最近太ったかな」とおなかを見せたりしても「前からデブだよ」とか冷たい。

最近では肥満というよりメタボリックシンドロームというようである。定義は、内臓蓄積型肥満（ウエストが男85cm、女90cm以上）と、脂質代謝異常（高コレステロールなど）、高血圧、高血糖のうち2つ以上があてはまるもので、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高い。はじめてこのことばを聞いた時、高血圧で服薬を余儀なくさせられている私にとって、脱出するにはウエストを20cmも減らす必要があるという事実には愕然としたものである。

その日から、万歩計を腰につけて歩く日課が始まった。ノルマは6千歩である。大学へ電車で行く日は1万歩以上になるが、車で行く日は2千歩にも満たない。歩数を稼ぐため駅間距離の短い京阪電車に変えてみた。降りる駅を墨染から藤森そして深草にしたが意外に大丈夫なもので先日は伏見稲荷から歩いた。次は鳥羽街道への挑戦である。また家の近くの宝ヶ池は1周が1500mで2週すると5千歩ほどになる。休日のそこは、私と同じような歩く人、ランニングの人、イヌの散歩の人、気功の様な体操をしている人、会議場に來ている外国人、鯉にえさをあげている人まで、早朝5時ごろからある種の賑わいを見せている。

万歩計をつけ始めて2ヶ月後にタエコさんにメールを出した。「2ヶ月間毎日穿いています。体重は2~3キロ減りました。ウエストは5cmかもうすこし減ったと思います。先日100cmのズボンを買いました。もう少し続けたいと思います。」タエコさんから「良かったです、ウエスト5センチですか!いい調子ですね。」と、ちょっとこころくすぐられる返事が来た。もうすこしがんばってみようという気になった。

この20年間、体重を減らそうという努力をしてこなかったわけではない。スポーツジムに2カ月ほど通ったこともある。西洋弓の形のバネを利用して腹部を圧迫し腹筋を鍛える器具を購入したこともあった。腹部に巻きつけたベルトを振動させるというものもあったが下痢になり

中断した。ハリウッ드의俳優が飲んでいるという低カロリー飲料も飲んだが飲めたしろものではなかった。

それに比べたら格段の成果をみせた今回のダイエットである。しかし最近の2ヶ月は体重やウエストは停滞している。記録を少しさぼっていたせいもある。夏は歩くのも暑いし、学会や旅行に行くと朝も夕も食べ過ぎてしまう、などなど言い訳は山ほどわいてくる。でも100cmのウエストのズボンがまた少しきつくなりつつあるのには危機を感じている。これから少し涼しくなってくる。せめて、この原稿を書いた機会にウォーキングを再開し、永遠のライバルの玉村さんにちょっと自慢したいと思っているのである。

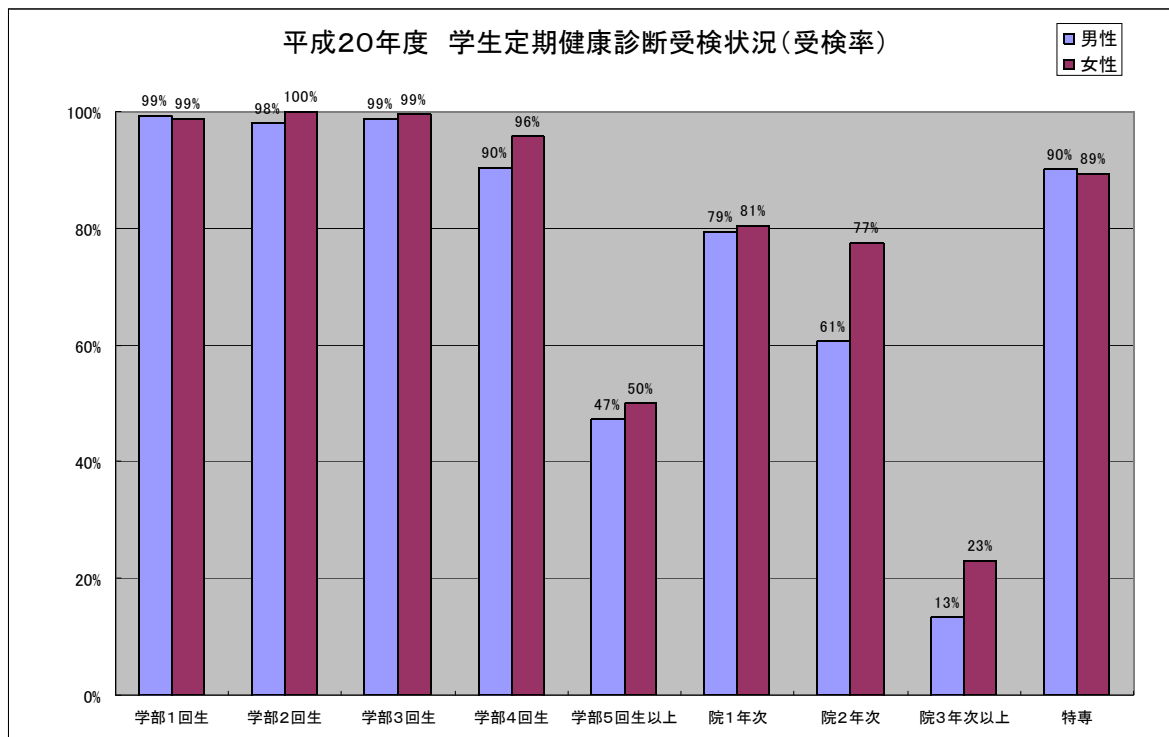
-----*****-----*****-----

平成20年度学生定期健康診断の実施結果

平成20年度学生定期健康診断を4月の3日、4日に実施しました。その受検率は下表のとおりです。

平成21年度は4月2日、3日に実施する予定です。疾病の早期発見や予防、自己の健康管理のためには、定期的な健康診断が必要です。自己の健康管理を行うことは、自分だけではなく、家族をはじめ、まわりの人たちのためにも大切なことですので、必ず受検してください。

また、定期健康診断の結果による証明書は、介護等体験実習で福祉施設等を訪問する場合や就職活動などに使用することになります。受検していない場合、再検査の連絡に応じていない場合は、証明書が発行できませんので留意してください。



(「院1年次」は教育学研究科と連合教職実践研究科を合計した割合)

「今を大切に生きる」

心の健康相談を行っているとき、人それぞれに悩みをもちながらも、それらの悩みに共通するものがあることに気づきます。それは「過去を悔やみ、未来を憂い、そして今を疎（うと）んずる」ことです。過去の出来事が今の不幸の原因と考え、過去にこだわり悔やむ姿は痛々しいものです。しかし過去は変えようもないという事実を無視しているわけではなくても、今を拒み続けている己の生き方が過去を悔やませていることに気付くべきかもしれません。また未来を思い煩い、不安におののく様も人ごとと割り切れることのできない苦しみです。しかし未来は誰にとっても確定したものではないという事実を無視しているわけではなくても、今を信じようとしない己の生き方が未来を憂えさせていることに気付くべきかもしれません。

すなわち「過去を悔やみ、未来を憂い、そして今を疎んずる」のではなく、「今を疎んずるために、過去を悔やみ、未来を憂う」のでしょうか。今を疎んずるのは、いやなことばかりが周りにあるためという人が多いのですが、それは己の不満しか見ていないためでしょう。目を外に転ずれば、胸をときめかせる素晴らしい世界の広がっていることに気付くでしょうし、その世界に包まれている幸せも感じるかも知れません。加えて豊かな知識や経験を重ねることが、目の前に広がる世界に鮮やかな彩りを加えるでしょう。そして今を大切に生きる気持ちがますます高揚するのではないのでしょうか。

無差別な殺人事件などが起こると、若者が命を軽んじているといわれます。しかし若者が命を大切なものと考えていないというよりは、今を大切に生きていないためと考える方が本当のように思えます。今を享受しているように思える若者さえも、今を大切にしているとは思えないことがあります。今を否定し、無視し、享受するのはいつの時代でも若者の特権かも知れません。今を疎んずる刹那的な生き方が新しい世界観を想像する原動力になることもあるでしょう。この意味で青年期は人生で最も生死（創造と破壊）に近い時代なのではないでしょうか。

今を大切に生きることは若さに反する生き方かもしれません。しかし今を大切に生きることは若さを否定することではありません。今を大切に生き、過去や未来の呪縛から魂を解放し、真に自由に生きてほしいと思います。・・・と、午後のうつろな意識の中で独りよがりな思いが流星のように現れて消えていきました。

-----*****-----*****-----

保健管理センターの改修工事に伴う一時移転について

平成21年1月中旬から3月末まで、保健管理センターの改修工事が行われます。その間は別の場所に移転して保健管理センターの業務を行うこととなります。移転先等の詳細は決まり次第改めて掲示等でお知らせしますので、予めご承知おきください。