

ライフスタイルからみた女性の健康問題

木野本 はるみ

A Study of Women's Health Problems in terms of their Life Styles

Harumi KINOMOTO

1. はじめに

WHO は健康を “単に疾病や虚弱でないというだけでなく、身体的にも、精神的にも、社会的にも安寧な状態である。到達しうる最高の健康水準を享受することは、万人の目標である” と定義づけている。このことは、各人が正しいライフスタイルを確立してこそ成り立つものと考えられる。

健康を維持する 3 本柱として、運動・栄養・休息が上げられるが、この 3 つの柱のバランスが保たれてこそ、健康であると言える。

しかし、現代社会は多くの人々が運動不足、栄養過剰に陥り、自分自身の健康管理をややもすると怠りがちではないだろうか。

大阪大学の森本教授は「ライフスタイルの良い人はよくない人に比し、身体的健康年令で約 13 才若く、消化性潰瘍や、循環器関連の成人病が数倍低い」と言っている。

疾病構造も戦後における結核などの感染症から癌・脳血管障害や心臓病に代表される慢性疾患へと変化してきている。これはまさにライフスタイルと無関係とは言えない。

今や個々人のライフスタイルは、情報化社会の進展や国際化に伴い多様を極めている。

しかし、その底流には、女性の社会進出、食生活における洋風化、車社会の発達に伴う大きな流れをみることができる。

健康で快適な社会生活を送るためには、それぞれのライフスタイルのあり方を考え、健康障害となる要素を追放することにある。それにはすべての人々が健康に対し、正しい知識をもち、実践して行くことのできる健康づくりへの科学的認識を深める必要があると思われる。

しかし、現実には色々な制約があり、また職業上不可能なこともある。従って健康に必要なライフスタイルを各自のライフスタイルの中で可能な限り、如何に確立して行くかが大きな課題であり大切であると考えられる。

多様化を極めていくライフスタイルの中で最も際立っている変化が女性の自立と社会的自我の発達である。

今回のことに注目して、女性のライフスタイルの中でも特に思春期と成熟期・中高年に重点をおきライフスタイルと健康問題を研究テーマにとり上げた。

2. 食生活と嗜好

食生活面をまず眺めてみると、国際化に伴う貿易の自由化、交通運輸面の発達・供給側のマーケティング活動の強力な展開、大規模なスーパー、24時間体制のコンビニエンスストアの出現等により今や時間に関係なく入手できないものはないほどに、かつ手軽に手に入るようになってきている。

このような環境変化とともに、食生活は全体的に洋風化の傾向を強め、肉類中心の食生活へと変化してきている。この環境の変化に加え大きな流れが女性の社会への進出である。

この女性の社会進出が環境の変化とともに主として朝食に変化をもたらし、朝食にかける時間短縮も大きな原因の一つとなり今や朝食はパン食が当り前のようになってきている。

もう一つの大きな変化が、生活のリズムが夜型に移行しつつあり、家族の食事時間がばらばらになる傾向を示し、外食の機会が多くなり、調理済加工食品の使用が多くなってきたことである。この傾向がどのように影響してきているかをみる必要がある。

プラス面は、近年国民の栄養水準は、全面的に栄養所要量をほぼ充足するなど著しい改善をみているが、しかし、問題は

(1) 脂質の摂取量の増加

脂質は身体によくはない飽和脂肪酸が多いので肥満・高血圧・血中コレステロール・中性脂肪の増加につながる。脂質の量と質を考えて摂取し、動物性脂肪より植物性油を多めにとるように心掛けることが大切である。

(2) 食塩の摂取量が多くなっている

日本人の一日当りの食塩摂取量は、平均10グラム～12グラムである。最近食塩の摂取は減少傾向にあるとはいえるものの、先に述べた外食産業や加工食品、飲酒の際のつまみなど摂取機会が多いため、日本人の栄養所要量で示されている一日10グラム以下が好ましいとする値を上回っている。

食塩の過剰摂取は、水分を体内に貯蓄させその結果、血液の総量が増加し、血圧を上昇させる。血圧を下げるためには、一日7グラムの食塩摂取量といわれている。

高血圧の食事療法で、一番最初にやってみるのは食塩の摂取を減らすことである。このことは、降圧利尿剤によって体内の水分を排泄させて、血圧を下げるのに似た効果があると言える。

また食塩は、発癌物質そのものではなく、癌を促進させるとも言われている。食塩が高血圧や脳卒中を促進するという事は、かねてから言われているが、胃癌などに関与しているという報告は耳新しい。

日本人の調理には、必ずといってよい程、食塩が使われる。醤油を調味料の主役にする
ことから食塩の過剰摂取につながると考えられる。味噌汁、漬物を中心とした和食は減塩
の大敵である。

甘味を抑え、レモン汁や酸味、香辛料などを使用して工夫次第で塩分を減らせられる。

家庭における食は女性中心に作られることが大半であることから食塩に関する知識はも
とより、バランスのとれた栄養食品について女性は認識を深める必要があると思われる。

(3) 朝食抜きが目立つようになってきている。

若い女性に朝食抜きが目立ち、立ちくらみ、めまい、血圧低下をきたす。この現象は本
学においても学校や、実習先でみられ保健センターを訪れる者も少なくない。また実習先
においても、短時間休養をとったとの報告を受けている。

本年9月30日から10月7日までの期間、本学女子学生120名を対象にアンケート調査を
行った結果、「食事は規則的に取っているか」に対して、63%の学生が「規則的」と答え「い
いえ」と答えた学生は35%であり、朝食は「毎日食べる」が73%「時々食べる」が21%、
「食べない」は4%という状態であった。また食事の種類では、「主にパン食」が35%、
「主に米食」と答えた学生は55%、「シリアル食」は僅か4%の解答を得た。この結果か
ら考えると、朝食の必要性に対する本学女子学生の意識度は、やや希薄感も伺えるが、ま
ずまずという所ではなかろうか。

(4) 女性の飲酒・喫煙の問題である。

最近日常生活の中で、飲酒・喫煙の問題が大きく取り上げられている。わが国のアルコ
ール消費量は戦後の経済成長、国民所得の増加、生活様式の変化などにより、急激増加を
示しているという。

従来飲酒機会の少なかった女性の飲酒習慣の普及も増加傾向の一因であると思われる24
時間販売の自動販売機の普及も、手軽に入手できるということから、飲酒傾向を増強して
いるのではなかろうか。

元来、“酒は百薬の長”ともいわれているものの、度を過ぎた飲酒は、身体各所に障害
を与える。飲酒機会は多く、負けん気の姿勢の強い女性会社員など、不眠のための手段と
して飲酒し、次第に消費量が増えるということもあろう。

女性の身体は生まれつき、アルコールに弱い。

これは女性の身体はアルコールに対する抵抗力が男性よりずっと少ない量で、しかも、
短時間で肝硬変になったというデータも出ている。淋しさをまぎらわせるキッチンドリ
ンカーや、未成年者の飲酒問題など社会問題につながるケースとして注目されてきている。

特に妊娠中に飲酒すると、アルコールが胎盤を通じて、胎児に悪影響を及ぼす。流産や
知能低下、発育不全、心奇形などの出現につながる可能性もある。妊娠中は、服薬にも注
意が払われると同様に、胎児への影響を考えると、飲酒を止めることを勧めたい。

自動販売機の普及、雑誌やテレビの中に“今日もたばこがうまい”という様な活発な

CMなど喫煙の習慣は全国的に広がり、深く浸透している。

最近、駅のホームでの喫煙廃止や、禁煙タイム、喫茶店での一部制約など、公的な場所での喫煙対策が積極的に行われている。

しかし、タバコ天国は日本だけといわれる位、他の先進諸国に比べ、喫煙率が高い。平成5年の日本たばこ産業株式会社の全国たばこ喫煙者率調査によると、わが国の20才以上の喫煙率は、男性59.8%、女性13.8%であり、男性では昭和41年（83.7%）以来、漸減傾向であるが、女性の喫煙者率は、他の先進諸国と比べてみると低率である。

しかし、全体的にみると、横這い傾向を続けている。20才代、30才代の女性の喫煙者は、この20年間、増加傾向にあるという結果もある。

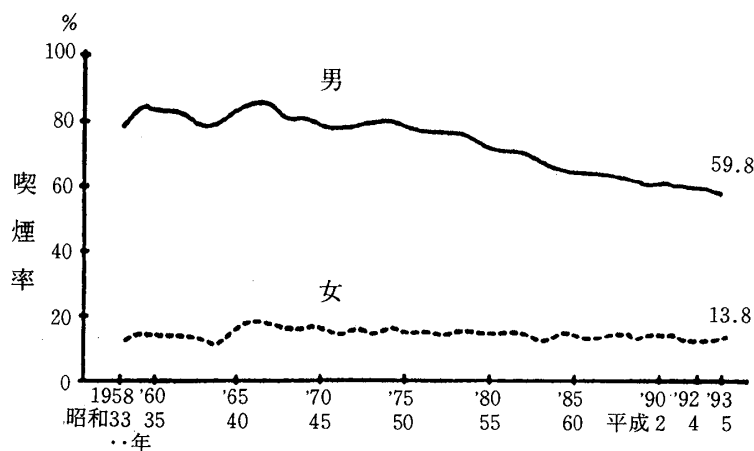
たばこの煙には多くの化学物質が含まれている。血管収縮作用のあるニコチン、血色素と結合して酸素の運搬を低下させる一酸化炭素、発癌物質であるタール、ベンツピレン、ニトロソアミンなどである。

喫煙量が多いほど、喫煙時間が長いほど、喫煙開始年齢が若いほど、煙を深く吸い込むほど、タールやニコチン含量の多いたばこほど、死亡率も高くなりその障害は大きい副煙流といって、たばこの点火部から立ち昇る煙は、死煙とも言われているように、主流煙に比べて一酸化炭素、ニコチン、ベンツピレン、ニトロソアミンなど各種有害物質の濃度が高い。

喫煙により、循環器に対する急性影響がみられる他、肺癌をはじめとする種々の癌、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺気腫など閉塞性疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、その他種々の疾患でのリスクが増大する。

また妊婦が喫煙した場合には、低体重児、早産、妊娠合併症の率が高くなっている。

喫煙状況をみると、20才代が最も高いというデータから考えられることは、今後結婚し、出産、育児と携わる上で重要な問題である（図1）。



資料 日本たばこ産業株式会社「全国たばこ喫煙者率調査」

図1 日本における喫煙者率の年次推移

(5) 日本茶からコーヒー、紅茶の傾斜傾向である。

これらの飲料には、カフェインが含まれているから、飲み過ぎると中枢神経が興奮して血圧上昇につながる。またコーヒーなどに入れる砂糖が動脈硬化を促進するというデータがある。

(6) 次に述べる運動の項目と重複するが肥満の問題である。

飲食の時代・ストレス社会・省エネルギー社会とわれわれの身边は肥満につながる要因が多い。肥満を考える上でこうした社会情勢の変化は重要な問題である。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスの不均衡から体脂肪量が増え、肥満を来しやすい状況となることは言うまでもない。

肥満は成人病の温床といわれ、糖尿病をはじめ、高血圧、動脈硬化症、高脂血症の罹患率が高い。また婦人科領域では、不妊症、妊娠中毒症、月経異常や乳癌の罹患率が高いとの報告もある。

ホルモン関係の変化に伴って、女性は肥満しやすく、思春期、妊娠、出産、閉経期を契機に肥満になる率が高く、いわば女性は一生涯で3回も4回も肥満をきたすことになる。特に40才代以降の中高年になるとその頻度が高い。

肥満者が糖尿病になる率は、普通の人約5倍で、高血圧症では約3.5倍である。

肥満は、単純性肥満と症候性肥満に分類される。単純性肥満は、過食や運動不足からなり、特別な原因疾患がない。症候性肥満は、その成因により内分泌性、中枢性、遺伝性、薬物性の4つのタイプに分類される。

女性の場合は大抵は単純性肥満である。一般に女性の肥満は、代謝異常の少ない予後の良い肥満であるが、閉経後は、代謝の増悪、動脈硬化症を認めることもある。また腰痛や、骨粗しょう症の原因にもなる。いずれにしても肥満にならないために、ウエイトコントロールは一生の問題である。

世界中の食品があふれ、グルメ志向に傾き、テレビ、雑誌などの情報等でついつい美味しいものに手が出てしまう現代、食べ過ぎには大いに注意することである。

肥満の対策は減食と運動療法である。

間食をやめ、主食を減らし、運動しながら、ウエイトコントロールを行うことである。大切なのは必ず食事と運動がセットになった肥満対策を講じることが原則である。激し過ぎる運動は疲労や空腹につながって痩せにくい。軽いジョギングや少し早めに歩くなど、中程度の運動を1回につき10分以上、毎日30分から40分は行うことを勧めたい。こうした運動は最も脂肪を燃焼しやすいからである。1日1万歩のウォーキングは、シェイプアップにとって最も理想的な運動と言える。

3. 運 動

欧米の諺に牛乳を飲む人より配達する人の方が長生きするという意味の諺がある通り、運動は健康増進に欠かせない。

現代の社会は、特に歩く機会が極端に少なくなっている。労働時間の短縮や、産業構造の変化による肉体労働の減少、家庭での電化、機械化による家事労働の減少などによるものである。外部においては車の発達、交通機関の発達、内部では、エレベーター、エスカレーター、なお動く歩道まで出現している現状では慢性的な運動不足の状況にあり、健康を害する要因となっている。

本年の総理府調査では、1週間で何らかのスポーツをしている人は、全体の27.9%と低い率であった。

また夜行人間の増大で生活リズムの乱れ、余暇時間の活用意欲の乏しさなどによるものと思われる。

女性が健康、体力を増進し、明るい生活を営む上でスポーツ活動の役割は大きい。

文部省では、女性の多様なニーズに応じた婦人スポーツ推進事業や、ファミリースポーツ活動推進事業などの生涯スポーツ推進事業に対し、国庫補助を行っている。出来る限りこれらの推進事業企画に参加して、身体を鍛える必要性を痛感する。

日頃、女性が運動として取り入れている種類は、歩行、ジョギング、散歩、ママさんバレー、ソフトボール、ゴルフ、バドミントン、水泳などさまざまであるが、大いに余暇を活用することをすすめたい。

国民栄養調査成績によると、1日1万歩以上歩く人は女性は平成元年度で12.7%、平成3年では17.0%と男性の21.4%、28.4%に比べ10%ほど低くなっている。

運動することによって「心肺機能をよりよい状態に維持する」「栄養の円滑な代謝を図る」「体力の維持向上を図る」など適度な運動を行うことは必要である。

運動の効果については次のとおりである。

1. 心肺機能、血管系筋肉などでの広い範囲にわたって酸素の利用能力が高まる。
2. 肥満を予防する。
3. 糖尿病、心臓病などを予防する
4. 筋力や持久力を増大する。
5. 骨を丈夫にし、関節の柔軟性が保てる。
6. 老化を遅らせる。
7. ストレスの解消につながる。

厚生省は平成元年7月に「健康づくりのために必要な運動量」を発表した。平成5年4月にさらに個々人の生活の中に運動習慣が取り入れられるよう、運動所要量をふまえた具体的でわ

表1 健康づくりのための運動指針

平成5年('93)4月

生活の中に運動を 歩くことから始めよう 1日30分を目標に 息がはずむ程度のスピードで 明るく楽しく安全に 体調に合わせてマイペース 工夫して、楽しく運動長続き ときには楽しいスポーツも	運動を生かす健康づくり 栄養・休養とのバランスを 禁煙と節酒も忘れずに 家族のふれあい、友達づくり
--	--

表2 健康づくりのための運動所要量

平成元年('89)7月

目標設定した最大酸素摂取量を獲得・維持するための運動量、運動強度を最大酸素摂取量の50%とした場合の1週間当たりの合計運動時間で表わした。

	20歳代	30	40	50	60
1週間の合計運動時間(分)	180	170	160	150	140
目標心拍数(拍/分)	130	125	120	115	110

注 目標心拍数は、安静時心拍数が概ね70拍/分である平均的な人が50%に相当する強度の運動をした場合の心拍数を示すものである。

(運動所要量を利用する際の留意事項)

① 1回の運動持続時間

体が有酸素運動として反応するための時間を考慮すると、少なくとも10分以上継続した運動であることが必要である。

② 1日の合計時間

1日の合計時間としては20分以上であることが望ましい。

③ 運動頻度

原則として毎日行うことが望ましい。

(健康づくりのために運動を行う際の注意事項)

① 健康づくりのためには、運動強度が強ければ強いほどよいというものではない。また、運動時間が長ければ長いほどよいというものではない。過度の運動は、かえって健康を害することがあるので、注意が必要である。

② 疾病を持っている者、成人病の危険因子を持っている者及び日常の生活活動強度が著しく低い者が、健康づくりのために運動を行う場合には、医師の指導の下に行うことが必要である。

③ 健康人であっても、強度の高い運動を行う場合には、医学的検査により運動により危険が生じる可能性の少ないことを確認してから行うことが望まれる。

資料 「健康づくりのための運動所要量策定検討会」報告書

かりやすい健康運動指針の策定を行った。

日本サイクリング協会は、肺や心臓の機能を高め余分な脂肪を減らすためには、激しい運動よりもペダルを踏む程度が最適として、20年前からハイコロピコス（自転車健康法）を提唱している。激しい運動が長続きしないのは、心肺機能が低いため、必要な酸素が供給できず、グリコーゲンで分解されて生じた「乳酸」（疲労物質）がたまる。乳酸がたまらない程度の中程度の運動なら、息苦しくならず続けることができる。この中程度の運動を続けることによって、大量の血流が動員されるため、肺が活発に動き、心臓や血管がリフレッシュされ血液の流れも盛んになる。心筋梗塞など、成人病の原因になる循環器や、呼吸器の機能が向上する。激しい運動では乳酸がたまり、筋肉がすぐギブ・アップしてしまい上記の効果は望めない。更に低レベルの運動を30分以上続けることによって、エネルギー源として脂肪が利用されるから体の余分な脂肪が消費されてダイエットにつながる。

運動不足を解消するためには、買物、家族とのふれ合いなど1日1回10分以上の運動手段として、自転車の利用は効果的だと考える。

最近、体力の向上から若い女性の足型が、かつての「甲高、だんびろ」から「従長、甲低」や筋肉質の少ない“フニャフニャ足”が増えているという。これは日本靴総合研究会が7500人の実測データから、20才代女性にスポットをあて、23年前の調査と比較して分かったものである。“フニャフニャ足”の原因についてはよく分かっていないが、ただ歩くことを嫌い足の筋肉が十分鍛えられていないことからこの現象が起きているのか、もしそうであれば「形だけでなく、質まで変わりつつある」と同研究会では分析している。

“足は第2の心臓”とか“老化は足から”と健脚の大切さが言われているが、歩くことの少ない現代のツケが足元にも現れてきたと言えそうである。

昔から親指の方が長い足は「エジプト型」第2趾の長い足は「ギリシャ型」と呼ばれている。女性の場合、圧倒的に「エジプト型」が多い。足の左右差もあるが、「エジプト型」の女性は同研究会の調査では、全体の79.2%ではほぼ8割という結果である。多くの女性が愛用するパンプス等は「ギリシャ型」であるから、外反拇趾の原因や、タコ、マメ、指痛の原因になりかねない。

しかし、都会と地方の靴販売店の話を聞くと、最近は先の丸いスポーツ志向型のみもつきの靴の売れ行きも伸びてきているという。運動志向型などの目的によっての使い分けの工夫がなされてきている傾向があり、健脚への取り組み姿勢が伺える。

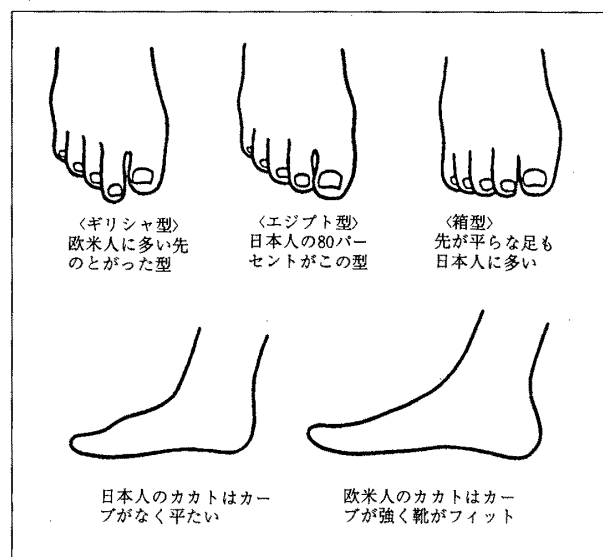


図2

4. 休 養

休養とは、身体あるいは心が安らぐ状態を保つことを言う。日常生活における疲労を取り除くとともに、ストレスを解消し、さらに気力や活力を充実させるという目的がある。

それには自由時間をとり、余暇の利用として合理的に休養をとることであり健康増進にもつながることは言うまでもない。

方法としては、睡眠、入浴、安静、くつろぎ（テレビ・読書）など身体を休めることにより疲労の回復を促す消極的休養法と各種スポーツ、園芸など普段あまり使わない筋肉を動かしたり気分の転換を図って疲労の回復を促す積極的休養法がある。

平成3年の全国健康意識行動調査の結果では、国民の3人に2人が健康に心がける行動として「十分な休養」と答えていて、70%の人がほぼ満足できる休養をとっている。

しかし、女性の30才代、40才代の働き盛りの年齢層では、休養がとりにくいという解答だった。このことは、家事仕事の時間が増え、自由時間が短くなるという生活形態の表れではないだろうか。

休養は労働後の疲労回復に大きな意味を持つ。休養をとることにより、女性においては、肩こり、頭重感、めまい、脱力感、あくび、怒りっぽい、注意力散漫などの症状が改善されると考えられる。ゆっくりと入浴し、可能な限り好ましい睡眠時間（7～8時間）をとり、明日への活力を養うことが快適な日常生活を送る上で必要であると思う。

浩然の気を養い、心をリフレッシュすることは、休養の大きな目的の一つであると考えられる。

表4 健康づくりのための休養指針

平成6年（'94）4月

<ol style="list-style-type: none">1. 生活にリズムを<ul style="list-style-type: none">・早めに気付こう、自分のストレスに・睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター・入浴で、からだもこころもリフレッシュ・旅に出かけて、心の切り換えを・休養と仕事のバランスで能力アップと過労防止2. ゆとりの時間でみのりある休養を<ul style="list-style-type: none">・1日30分、自分の時間をみつけよう・活かそう休暇を、真の休養に・ゆとりの中に、楽しみや生きがいを3. 生活の中にオアシスを<ul style="list-style-type: none">・身近な中にもいこいの大切さ・食事空間にもバラエティを・自然とのふれあいで感じよう、健康の息ぶきを4. 出会いときずなで豊かな人生を<ul style="list-style-type: none">・見出そう、楽しく無理のない社会参加・きずなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ

5. ストレス

ストレスという言葉が医学の分野で使われたのは1936年である。カナダのハンス・セリエ博士が“種々の有害作用によって生じる一つの症候群”と題する論文でその概念を明らかにしたことで始まる。

「ストレスというのは、人間の身体と心に環境や人間関係などがもたらす刺激とか、不快感、緊張感などが加わることによって、それに打ち負かされないよう努力する防衛反応のことを言う。また身体と心にストレス状態をひき起こす種々の因子を“ストレッサー”というが、それはすべてが有害であるとは限らず、人間が強たくたくましく生きるために必要な抵抗力や精神力をつくる有益な面もあるという。」と述べている。

一方、がんとストレスとのかかわりも見逃すことはできない。パブリックヘルス・リサーチ財団のストレス科学研究所の河野氏は「がんの研究は遺伝子レベルでも進み、ストレスとがんのかかわりも究明されてきた。ストレスは遺伝子に作用することで発癌にも影響するようである。がんの進展や治療にストレスや心の影響があることも、科学的なデータで証明されつつある。がんの診断や治療・ケアにストレス問題が数多くあるのは、すでによく知られていることである。」と述べている。生に対し前向きな姿勢は自然治癒力を増すということであろう。

現代はストレス社会であり、女性の社会進出が目立つ中、働く女性のストレスは多様化している。他人に負たくない、がんが仕事をして認めてもらいたいという攻めの気持ちの女性の多くがストレスを訴えている。

従来、胃腸系に現れることが多かったが最近是不眠、筋肉の痛み、頭痛、肩こりなど症状は複雑化してきている。不眠を訴える人の多くは肩こり、背中および腰部痛が多く、職業面でみると営業、販売、技術系の女性に目立ち、その殆どがストレスが原因であり、症状も変わりつつあるという報告もある。

職場になじめない、会社に行きたくないという逃避的な気持ちからストレスを感じると、胃腸系に異常をきたし「過敏性腸症候群」などになる。これは20才代の女性に多い。一方「攻め」の気持ちからのストレスはエネルギーを消費させる方向に働き、代謝が活発になり、身体がカッカッとしている状態となる。それに筋肉も緊張する。これらが過剰になると、不眠、筋肉痛、緊張性頭痛が現れる。こうした女性に多くみられる特徴としては負けず嫌い、しゃべり方、歩き方、食べ方などの行動が早いこと「要するに………では」と決めつけた話し方をする人に多い。年代としては、30代、40代に多い。

とにかくゆっくりすることをすすめたい。歩くときは必要以外人をせかせか追い抜かず、食事には時間をかけることなど大事なのではと考える。また茶道、華道などのゆったりとしたお稽古ごとをするのも一方法かと思われる。

女性は生理、妊娠・出産などがあって、身体に対して男性よりはるかに敏感と思われるが最

近はこの現象は薄れつつあると言われている。ストレスが加わるからといって自分にとってやりがいのある仕事を考えることはないが、ストレスと上手につき合って、適度な休養をとり過労重積とならないようにすることが先決問題だと思われる。

アメリカ心理学会の第一人者が示したストレスへの対処法と管理方法を紹介する。

- a 日々の生活を整える
- b 職場や家庭で、仕事の合間に「休み」をとる
- c 自分の知的・精神的限界を知っておく
- d ノーと言えるようにする
- e 前向きに考える
- f 今することは今して後回しにしない
- g 自分の言いわけに疑問を持つ
- h うまくいかないことを全部自分のせいにしない
- j 振り返って考える時間をとる
- i [自分の人生に何が一番重要か]と順番をはっきりさせる

ストレス管理法

- a 適度な栄養をとる
- b 酒・タバコ・カフェイン等の量も減らす
- c リラックスできる方法を見つける
- d 適度な睡眠をとる。寝過ぎるのも少なすぎも良くない
- e 前向きの行動・目的観をもつ
- f 祈り、反省会などの時間をもつ
- g 社会や地域の支え合いなどが大切
- h 罪悪感を「単なる後悔」に、うつ状態を「軽い失望」に、不快感を「軽い心配」程度に、怒りを「いらいら」くらいに置き換えるとよい

このようなストレスの解消努力を自分のライフスタイルに組み込んで行くことが大切である。

6. 思春期の健康障害

a 神経性食欲不振症（拒食）と多食

現代の思春期から青年期にかけて女子に最も多いのは自分で節食、減食しているうちに、全くものを食べなくなってしまう拒食症がある。これは自分の体型に対して意識過剰になりやせたいの願望から拒食がはじまり、精神的、情緒的に正常を欠き、極端な食欲不振となり痩せが強度となる。無月経、貧血などを伴い入院治療を必要とする場合が多い。

これに対して、食べても食べても止まらなくなる、衝動的な多食症である。家庭環境や仕事

の内容、さらには人間関係など多くの心理的、社会的な要因が肥満形成に加わっていることもある。いわゆる“やけ食い”“気晴らし食い”ということで本来の空腹感に根ざした摂取とは違い、食することが他の不満を解消するための一つの行動である。糖質の多い高カロリーの食品を好み、短時間の内に、しかもあまり咀嚼せず過食する一方、自分の体重に極度に敏感になり、自発的な嘔吐、絶食などを含めた無理なダイエット、下剤の乱用で増加した体重の調整をしようとする食行動異常である。いずれも、現代の思春期、青年期の女性の欲望のコントロールの困難さとストレスとの深い関係をもっている。精神的医学的な診断治療が重要であるが同時に生命の危険を伴う場合があるので身体面の管理とケアが大切である。

7. 成熟期および中高年の健康障害

7・1 糖尿病

糖尿病とは血液中のブドウ糖を利用できなくなり尿中にそれらが溢れてくる状態である。口渇や多尿頻尿が初期症状として現れ、異常に気付かずにいると動脈硬化症、心筋梗塞、脳血栓、網膜症、胃炎または神経痛や手足のしびれ、眼球運動麻痺、便秘、下痢、排尿困難などの神経障害が慢性的に起こってくる。血液中のブドウ糖の量は膵臓で作られるインシュリンとグルカゴンの二つのホルモンによって一定の範囲内に調整されている。

しかし、免疫の異常などによってインシュリンが分泌されなくなったり、不足すると血糖が高くなる。これを防ぐためにはインシュリンを注射することによって補うことになる。

このようなインシュリンの補給が必要な糖尿病をインシュリン依存型という。

しかし、成人病としての糖尿病の多くは、インシュリン非依存型である。非依存型の治療は、食事療法と運動療法が基本となる。過剰な脂肪を減らしてインシュリンの作用を強めることが、糖尿病の治療である。

しかし、それは体重を減らすことではなく、運動することがインシュリンの感受性を高くするのである。

また運動はインシュリンの感受性を高めるが、それだけでなく血液中の中性脂肪の低下、善玉コレステロール（HDL）の増加、軽度の高血圧の改善なども期待でき、動脈硬化性の血液障害などの予防、治療にもなる。

運動の項でも述べたが全身を使う中程度の運動を1日10分以上、行うことが必要である。散歩や体操も日常生活の中に取り入れ減量ではなく余分な脂肪を消費することに心掛けてほしいものだ。

妊娠糖尿病

妊婦が上記の様な状態や糖尿病が見つかった場合を妊娠糖尿病という。妊娠糖尿病の妊婦からは巨大児（生下時体重4000グラム以上）や低血糖児が生まれやすい。その他、流産、早産、胎児死亡、先天奇形、低カルシウム血症を起こしやすい。今までに巨大児を生んだことがある

人、太っている人、妊娠中に尿糖が陽性になった人は要注意である。

妊娠糖尿病は、出産後治ることが多い。しかし、一度糖尿病にかかった人は、その後も糖尿病になりやすい傾向にあるので、肥満にならないように気をつけることと定期的な検診を受けることをすすめたい。

7・2 慢性疲労症候群

原因不明で働く女性に多い病気である。

この名称は、1988年 U. S. A 防疫センターによって付けられたものである。症状は数か月という長期にわたる倦怠感、疲労感、微熱、筋肉や関節の痛み、慢性の頭痛、集中力や記憶力の低下、不眠など、さまざまにこれらの症状がいくつか重なって現れることが多い。しかも、検査をしても、それらを裏付ける異常が見つからないのである。高学歴で、知的な労働をしている女性によくみられるのである。仕事による過度のストレスも直接的原因ではないが、原因の一つと考えられる。ウイルスや身体の免疫系の機能の著しい低下が有力な原因とされている。

症状は風邪がきっかけで起こることが多く、風邪だと思っていたが、いつまでも疲労感が残るのである。

治療としては、対症療法としての薬剤療法や生活指導等のカウンセリングがあるが、いずれも家族や職場等の周囲の人々の暖かい理解と協力が必要である。

7・3 高脂血症

血液中の脂質には、コレステロール、中性脂肪があるが、これが異常に高くなった状態を高脂血症といい、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる。

ひと口にコレステロールといっても、すべてのコレステロールが悪いのではなく、動脈硬化を進める悪玉コレステロール (LDL) と動脈硬化をおさえる働きをする善玉コレステロール (HDL) がある。

一般に閉経前の女性は善玉コレステロールが多く、閉経後はこの逆となる。閉経後は中性脂肪も増加するので、高脂血症が原因となる心筋梗塞は50才以上になると急に増加する傾向にある。

高脂血症は、詳しく分けるといろいろな型があり、それぞれのに合った食事療法や薬物療法がある。中性脂肪と肥満は密接な関係にあるので、太り過ぎないようにすることが大切である。

7・4 乳癌と子宮癌

1991年の乳房の悪性新生物による死亡数は、1950年の約4倍になっている。1975年頃より急増し、1991年は子宮癌を上回るに至っている。

乳癌は40才代に入ってから多く発生する。

乳線疾患の中で最も重要なものであり、乳線内部位別発生頻度は上外側部が最も多い。

病理組織学的分類は、いくつかの型があるが、最も多い型は硬癌であり、臨床的悪性度も高い。自分自身で気づくこともあり、時折自己チェックを試してみるのも早期発見につながると考えられる。球形または類球形で形が整っていない凹凸で硬いことが特徴であるので異常に気付いたら検診を早い時期にすることをすすめたい。

また子宮癌はその大半が子宮頸癌で示めている。年齢的に多発しやすいのは30才位からといわれているが、頸癌は早くなる傾向になってきている。

最近では子宮癌死亡は減少傾向にある。これは癌検診の普及と個々人の認識も高まってきている傾向の結果とも言える。早期発見、早期治療につなぐためにも成人検診、婦人科検診の必要性を痛感する。

7・5 骨粗しょう症

患者の80%は女性という、閉経期を過ぎた女性に多い骨粗しょう症は骨にすが入ったようにすかすかになる病気である。女性ホルモンの減少と歩調を合わせて骨の密度が低下し放置するとちょっとしたことで骨折し寝たきりにつながる。高齢化社会の進展に伴って、一般の関心が高まっており、骨密度を測定する医療機関も出てきている。厚生省では、新年度から6億2000万円の予算で女性の骨密度測定を18才から39才までの女性20万人を対象に骨粗しょう症検診事業を全国500か所の市町村で展開するという新聞記事を見た。

女性に多い理由としては、妊娠などでカルシウムを多く使うことや女性は男性に比して骨量が少ないことも女性ホルモンの減少と併せて上げられる。

国民栄養調査では、他の項目はほぼ充足しているのに、カルシウムの摂取量だけが少ないという結果がでた。カルシウムの1日当りの必要量は600mgのところ、540mgしか摂取していないということも判明した。

骨密度測定が普及し、極端なダイエットや長期の無月経などで、若い女性の骨までもろくなっていることが分かってきた。骨量は20才から30才代にピークになり、40才ごろから加齢とともに減少する。若い頃からのカルシウム不足は、のちのちまで影響してくる。

食事や運動など健康な生活を心掛け、若いうちから骨の貯金を増やすことを忘れてはならないと思われる。自分の骨密度を知ることは、自覚的予防のきっかけになる。エックス線を使わないから安心して受けられる骨密度測定を受けることをすすめたい。

なお、食事に関して注意すべき事は、カルシウムの摂取の難しさにある。それは、全ての食品に平均して含まれていないこと。そしてカルシウムを多く含む食品はあまり好まれていないことである。

8. アンケート調査の結果

本学女子学生を対象にライフスタイルについての調査を行った。

結果は表5に示す通りである。

健康状態については、「現在健康である」が54%と「時々不調」「あまり健康でない」を合わせて46%を上回っているものの、半数近くが自分の健康について何等かの形で不安を抱いていると言える。この結果が健康診断受診の「必ず受ける」85%が、「ほとんど受けない」「無回答」を大きく上回っているとも言える。これはよい結果と思われる。

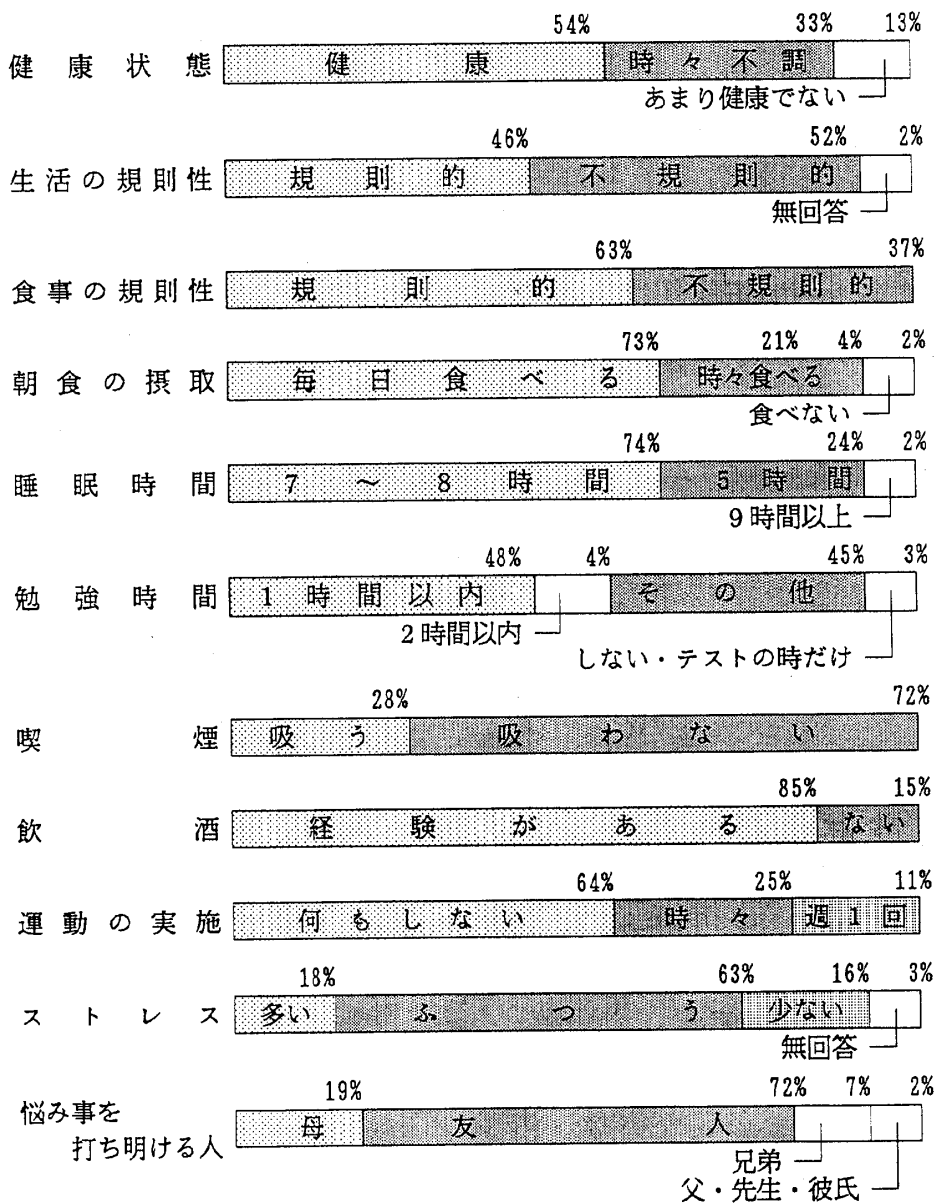
生活の規則性については、「規則的」を「不規則的」が上回っている。このことは、良いライフスタイルを確立する上で問題があると思われる。

表5 ライフスタイルに関するアンケート調査結果

対象：女子学生（本校） 120名

回収率：100%

期日：H6年9月30日～10月7日



食事の規則性、朝食の摂取については、「規則的」「毎日食べる」が「不規則的」「ときどき食べる」「食べない」を大きく上回り、良い結果がでている。

睡眠時間も「7～8時間」が74%と比較的よい結果であった。喫煙・飲酒については、未成年者が多い段階での喫煙の28%はよくない。飲酒の「経験あり」は85%であったが、これは飲酒の機会もいろいろで、儀式的な場合もある。頻度が問題である。

運動の実施については、「何もしない」が64%であり、上記の健康状態と関連があると思われる。ストレスについては、設問が少し短絡的であったため特徴が読み取れなかった。帰宅後の勉強時間については48%の者が、1時間以内と答えている。

9. 考 察

よいライフスタイルとは各人各様の生活様式に健康を土台にした自分に適したライフスタイルを確立することである。規則正しい生活、栄養のバランスのとれた食物摂取、身体的鍛練や適切な医療、日常生活の中の種々雑多な要求に情緒的に安定した偏らない、正しい判断で対処していくことである。

今回のアンケート調査の結果からみても、アルコール・タバコを過度に好することは健康を阻害することにつながる。

特に将来、家庭の基盤となる役割を担い、出産・育児に携わらなければならない女子学生については、メンタルヘルスを含めた適切な指導が必要である。自らの健康を保ち、健康に生きるためには、自分に果たした健康に関する約束ごとを守り、計画性を持った日々を送ることである。

運動しかり、休養しかり、食事しかり、一つ一つの小さな健康に関する約束ごとを継続して守ることが良いライフスタイルを確立する第一歩である。

10. 終わりに

健康・教育はお金で買うことが出来ない。未来をどんな社会にするかは、我々が家庭で子供達に何を話すかにかかっている。飽食、情報過多の時代に流される事なく、懸命に生きていくことの重要性を日頃から若い学生に強く訴えたい。

未来の社会を背負っていかねばならない学生の健康状態は重要な課題であるからである。

参考文献

- 1) 森本兼囊他：ライフスタイルと健康，P4～5，P6，P10，医学書院（1991）
- 2) 三井淳蔵他：健康とライフスタイル，P121，ぎょうせい（1989）
- 3) 阿部達夫，はつらつ健康ブック，P11，20～22，81，83，P81，90，91，保健同人社（1990）
- 4) 国民衛生の動向1994，P81，91，99，厚生統計協会（1994）

- 5) 今村栄一, 小児保健, P204, 診断と治療社 (1992)
- 6) 管理栄養士・国家試験教科研究会編: 健康管理概論, P13,17,23, 第一出版 (1993)
- 7) 平成6年7月26日朝日新聞
- 8) 平成6年9月30日産業経済新聞
- 9) 伊藤せつ子, 母性看護, P199, 医学書院 (1994)