

自分の健康管理宣言を

八重山日報社 編集長
仲新城 誠

心身の不調を頻繁に感じるようになったのは、40歳を過ぎたころからです。新聞社に入ったばかりの20代は、それこそスタミナにあふれ、朝から晩まで働いていた記憶があります。しかし今は慢性的な疲労感や気分の落ち込みに襲われることもしばしばで、外に出るのも億劫に感じることもあります。

理由は、実は分かっています。「体が重くなる」と心も重くなる。心身の不調は、周囲から肥満を指摘されるようになって以降の現象だからです。特に体重が90kgを過ぎたころから、よく頭がぼうつとするようになりまし

た。当然、仕事の効率も低下しています。肥満度を示すBMIは体重(kg)÷身長(m)の2乗で算出でき、BMIが25以上を「肥満」とされる。以上の県民は40代の場合、2011年度の調査で50・8%に達しています。働き盛りの肥満は、仕事の効率低下を通じ、沖縄の経済にも暗い影を及ぼしているはずだ。

体調を改善するためには、痩せることが大きな命題であることは言うまでもありません。私が相談したのは八重山保健所の若い保健師、久場香代子さんでした。学生時代まで50kgそこそこだった私が太り始めたのは、社会人になってからの暴饮暴食がきっかけでした。食事内容を見てもらうと、コレステロールや

中性脂肪、塩分の摂り過ぎに問題がある可能性が高いことが分かりました。久場さんは「肉と野菜のように、バランスの取れた食事内容にすることが大事。体力が落ちていくということであれば、ビタミン類の多いフルーツなどを積極的に食べるようにしてはどうでしょう」と勧めました。

もう一つ大事なのは運動量を増やすことです。記者は会社に戻る何時間もパソコンに向かい、ひたすら記事を書いているので、運動不足になりがちです。久場さんは、一日20分以上の運動を推奨しています。ウォーキング、水泳、ランニング、サイクリングなど、手

軽に始められそうな運動メニューが並びます。問題は、果たして続けられるか。久場さんは「励まし合う人がいればいいと思います。職場で健康づくりの話ができる雰囲気づくりをしてほしいですね」と要望しました。

八重山保健所では、職員厚生の取組みとして「40歳を過ぎると、自分の健康と向き合うことは、もはや社会的責任です。自己満足や自己完結ではなく、周囲に堂々と宣言して健康管理に取り組み勇氣を持ちたいものです」



けんそう君
沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクターです

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。