

# 小象の会

http://www.kozonokai.org

第15号  
2014年2月1日

みんなで考え、共に行動を！

小象の会事務局  
〒260-0808  
千葉市中央区  
星久喜町946番地の7  
電話：043-263-1118  
FAX：043-265-8148  
E-mail：naika@2427.jp

NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会 生活習慣病の防止

## 身体と心の栄養を！

理事 鈿持登志子



私は、千葉県のマスコットキャラクター「チーバ君」のお腹の位置にあたる「君津市」で生まれ育ち現在に至っています。近くには千葉県で3番目に高い鹿野山やマザー牧場があります。とても田舎とお思いでしょうが、館山道やアクアラインのお蔭で交通の便がよくなり不便さを感じなくなりました。

学校を卒業とともに病院で栄養士・管理栄養士として40年勤務しました。毎日決まった時間に出勤するため家族の朝食や弁当の支度、洗濯、そして自分の出勤のための身支度と一秒の狂いもなく（大げさ）行動する習慣がついていました。

定年退職後も朝の時間配分を変更することなく、規則正しい生活に努めようとしていますが、出勤する場所がありません。少々の稲作、趣味の蕎麦作り（種蒔から食べるまで）と、どっぷり田舎暮らしとなりました。その後、非常勤として看護師教育と特定健康診査（メタボ検診）の特定保健指導に携わっていますが、勤務日数、時間は今までと比較にならないほど少なく、スケジュール表とにらめっこをしています。こんな生活の毎日でしたので大変なことが起きてしまいました。

栄養や健康に関してはプロだと自負していたはずでしたが、メタボリックシンドロームに突入するのではないかと思うほどの内臓脂肪の増加と体力の低下が著しく表れてきました。「なんとかせねば」と時々歩いては見たものの、切羽詰まった思いもなくただらと過ぎてしまいました。と、ある時、友人が「三舟山で（君津市）山歩きをしているけど、どう？」と声をかけてくれました。元々登山は好きだったので早速出かけてみました。一周約30分のコースを2周しっかり汗をかきながら歩きました。いつの間にか内臓脂肪もすっかり？姿を消し、ナイスボディーに改造中です。

この間、日々変化する自然の美しさは勿論のこと、植物や小動物の生命力に感動し、行き交う方々と健康を確認しつつ交友を深めることができました。お陰様で現在は2つの山のサークルに入会し、房総の山々と、夏の八海山・乗鞍岳、紅葉の栗駒山・赤城山、初雪の苗場山に行ってきました。初めての山小屋宿泊、悪天候との戦い、仲間との協力、登頂できた感動等々、全てが私の心の空白を埋めてくれました。

栄養とは、自然界から摂取したいろいろな物質を消化、吸収によって体内で利用し、成長して生命を維持し、健全な生命活動を営むことをいいます。

還暦を過ぎ、職場を離れ考えてみると、私は今まで、食物として、食事としての栄養について取り組んでいたことは事実です。しかし、私が山歩きを始め、継続できている理由を考えると、内臓脂肪の減少や体力の増加に加えて、経験することのなかったプラスアルファの存在があったからだと思っています。

ただ単に、栄養とは自然界から摂取した物質だけでなく、それ以外にもたくさん摂取するものがあり、それが心の栄養になるのではないのでしょうか。

毎日の山歩きの他に、小象の会をはじめ地域活動への参加、栄養士会や看護師会との関わりを通して多くの方々とふれあうことができ、心に栄養が行き渡り、心が満たされ充実した生命活動を営むことができます。

篠宮理事長のおっしゃる「人間は60兆個の細胞からできています。」まさに、この60兆個の細胞が生き生きと元気に活動していることを実感しています。



特報！ 高橋金雄副理事長「瑞宝単光章」受章

## 企業への出前講演『禁煙を勧める活動』 に対するアンケート結果から

三咲内科クリニック 栗林伸一

タバコは吸う人の身体に害があるだけでなく周囲に及ぼす影響も多大です。にもかかわらず日本での喫煙率が他の先進国に比べて高い理由はなぜでしょうか。おそらく、タバコが安価に手に入り、容易に吸える環境があるからです。しかしそれ以上に、タバコの害について十分な情報提供がなされていないからではないでしょうか。そこで『正しい医療情報の提供で、喫煙や受動喫煙に対する意識の変容と禁煙への行動変容が起こるか』をテーマに検証することとしました。今回は趣旨に賛同して頂いた医療系の2社を対象に、第13回 小象の会フォーラムで高反響を得た内田大学医師（当会理事、ほたるのセントラル内科院長）の講演（講演内容は会報13号に記載）を行い、講演の前後で3回のアンケート調査を実施しました。以下に解析結果を示します。

### ① 事前アンケート

184名（A社24名、B社160名）のうち56名（30%）が喫煙していると答えました。喫煙習慣は中年以降の男性に多く、飲酒習慣とも関連がありました。

### ② 講演直後のアンケート

講演直後には喫煙者、非喫煙者を問わず喫煙と受動喫煙の怖さを感じ、喫煙者では自身の喫煙行動と受動喫煙に対する配慮が変化しそうと答えました。また、喫煙と受動喫煙に対する重要度が増し、それに取り組む自信度が高まったと答えました。

### ③ 講演後約4か月たった時点でのアンケート

講演後、56名中20名（41%）が禁煙し（図1）、約2/3が講演後1週間以内に、約8割は講演がきっかけで禁煙したと答えました（図2）。禁煙の決め手になった講演内容は「身体への影響」と「周囲への影響」でした。また、喫煙者の約3/4は喫煙本数が減ったと答えました。ただし、禁煙した人はA社に対してB社で有意に多く、実際に禁煙行動に至るには会社内の雰囲気や社内喫煙室の有無が影響していることが推定されました。

【講演後に禁煙した人の気持ち】禁煙して良かった点は、食事がおいしくなった、健康感を感じず、衣服の臭いがなくなった、周囲の人が喜んだ、無駄な時間が無くなった、お金がかからないなどで、良くない点の訴えは全くありませんでした。

【講演後も喫煙を継続している人の気持ち】喫煙を継続した人たちは、講演後には禁煙と受動喫煙防止の重要度は有意に増したものの、それについての自信度は変化しませんでした。受動喫煙の配慮としては、家庭やレストランでは吸わない人も微増しました。

【禁煙した人と喫煙を継続している人の心の準備状態の違い】講演後に禁煙した人では禁煙することを考えていた人がやや多く、喫煙を継続している人では禁煙を考えたことがない人が多かったことから、心の準備状態も禁煙行動には必要だということがわかりました。しかし、喫煙を継続している人でも講演後は禁煙を考える人が有意に増え、禁煙活動の継続や社内のフォローも大切なことがわかりました。

【非喫煙者の気持ち】講演前後で非喫煙者の気持ちも大きく変化し、レストランや路上での喫煙は止めてもらいたいという気持ちが有意に強まりました。非喫煙者の多くが喫煙している人には近づかず、レストランでもできるだけ受動喫煙しない対策を強化しておりました。

【出前講演活動への評価】今回のアンケート結果から『正しい医療情報の提供』は一定の効果があるということが証明されました。このような出前講演に対し、95%の人が望ましいと評価しました。禁煙キャンペーンを続けることや、他の生活習慣病での取り組みもしてほしいとか、新入社員研修会の一つとして組み込みたい、などの前向きな回答が多く、今後の小象の会活動にヒントを与えるものとなりました。

図1 講演前後の喫煙行動・気持ちの変化

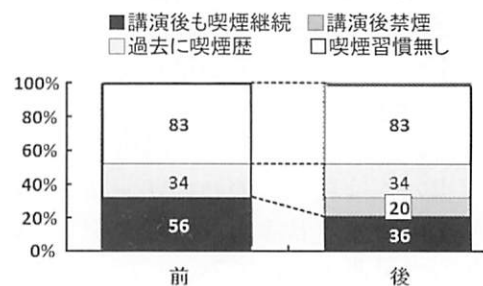


図2 禁煙のきっかけ

