

Nutrition 栄養
 Exercise 運動
 Water 水
 Sun 日光
 Temperance 節制
 Air 空気
 Rest 休息
 Trust 信頼

健康の8つの原則の英語の頭文字

健康に生きるための
 キーワードは、
NEWSTART

あなたの生活習慣を見直してみませんか。

切りとって送ってください

郵便はがき

241-8501

お手数ですが、
 切手をお貼りください

横浜市旭区上川井町846
VOPバイブルスクール行

ご意見、ご感想をお書きください。

切りとって送ってください

効果的な健康の原則 ④

菜食主義で、運動を励行することで、がんによる死亡率が3~4割減少、心筋梗塞による死亡率は男性で24パーセント減少、男性の脳梗塞による死亡率も25パーセント減少しました。これらの結果から、セブンスデー・アドベンチスト教会（以下SDA）^⑤の推奨する生活習慣は健康増進によいと考えられています。この教会は、健康増進についてその発足初期（19世紀末）から非常に関心が高く、一連の健康の原則（NEWSTART・ニュースタート）を勧めています（左ページ参照）が、これを現代医学の知識に照らし合わせてみますと、非常に効果的な原則であることがわかります。

国全体として健康づくりを進めることは非常に意味のあることですが、同時にまた一人ひとりが健康的な生き方を選択しやすいように環境を整備する必要もあります（これも「健康日本21」の課題の1つにあげられています）。そのためには健康増進・病気の予防のために何がよく何が悪いか、どういった基準で得られる情報を取捨選択するか、が重要になってきます。

そこで、このシリーズでは、実績のあるSDAが推奨する健康の原則を1つひとつ順番にとりあげ、現代医学の知識と合わせて、これらの情報の価値を判断する基準となるものを考えていきたいと思います。これにより、皆様が今後出会われるであろうさまざまな健康に関する情報を、ご自分で判断されるためのよき指針となれば幸いです。

- ① 厚生統計協会編『図説 国民衛生の動向2003』、47ページ
- ② 同、27ページ
- ③ 平成14年 国民栄養調査結果の概要
- ④ LLU Adventist Health Study
<http://www.llu.edu/llu/health/previous.html>
- ⑤ キリスト教プロテスタントの一派

イラスト・よしとみあさみ

健康の8つの原則をわかりやすく学べます。

VOPニュースタート健康講座

序論 効果的な健康の原則

- 1 課 健康を左右する食生活
- 2 課 体を動かしてフレッシュ・アップ
- 3 課 体の中からみずみずしく
- 4 課 正しい日光利用のすすめ
- 5 課 健康は自分との戦いから
- 6 課 おいしい空気は元気のもと
- 7 課 休息のメカニズム
- 8 課 ストレスに対処する方法



あなたの健康づくりをお手伝いします

明日の健康をつくる今日の習慣

健康長寿率の高い地域に共通する、かんたんに改善できるライフスタイル。健康で長生きする人たちが実践している『ミニストリー・オブ・ヒーリング』。この本に載っている生活習慣をご紹介します。

福田モニカ、福田デイビッド著 B5判/144頁
 定価1,320円(本体1,200円+税10%)



神戸アドベンチスト病院栄養科スタッフが作るおいしくて体にいい穀菜食レシピ

医学的に証明され、国際的にも注目を浴びているアドベンチスト型穀菜食レシピをまとめて紹介しています。

A5判横/144頁/全64品
 定価1,650円(本体1,500円+税10%)

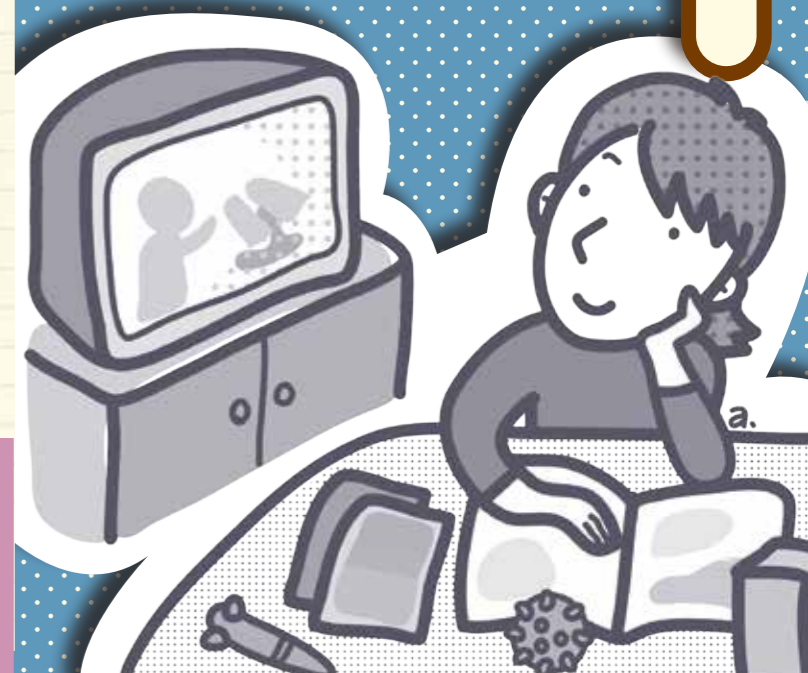


福音社のオンラインショップ <https://www.fukuinsha.com>

VOPバイブルスクール
 〒241-8501 横浜市旭区上川井町846
 メールアドレス: info@vopjapan.net
<https://vopjapan.net/>

VOPニュースタート健康講座

効果的な健康の原則



目標達成にほど遠い「健康日本21」

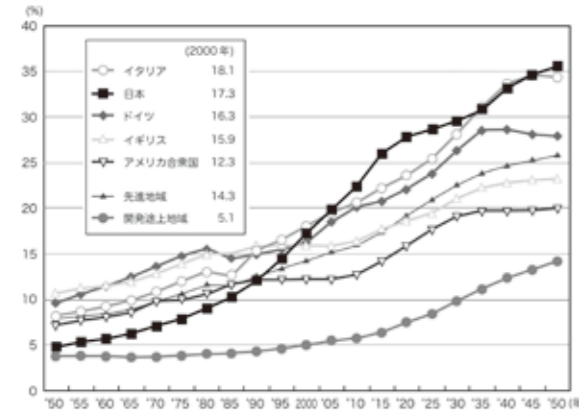
2000年、厚生省(当時)は、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」をスタートさせ、生活習慣病予防対策に乗り出しました。

その基本理念は、「すべての国民が健康で明るく元気で生活できる社会の実現」であり、そのために、壮年死亡の減少と健康関連生活の質(QOL)の向上を目指し、個人の自己選択による健康の実現、その支援の環境づくりという全体の健康づくりを総合的に推進する、と言います①。

この「健康日本21」の法的根拠となるのが、2003年より施行となった「健康増進法」で、受動喫煙の防止など健康づくりや疾病予防を積極的に推進する内容が盛り込まれています。

こういった動きの背景には、少子化の一途をたどり、あつという間に欧米を抜いて随一の超高齢社会とな

図1 世界の高齢化率の推移 (平成16年版高齢社会白書)

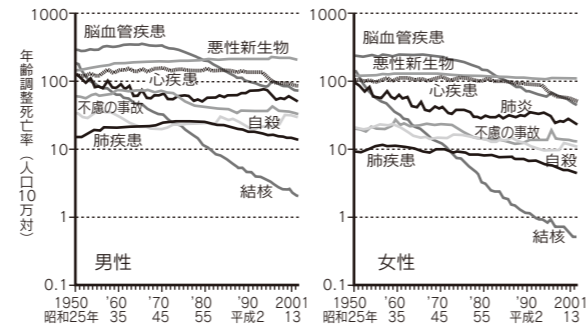


資料：UN, World Population Prospects: The 2002 Revision。ただし日本は、総務省「国勢調査」および国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成14年1月推計)」による。

(注) 先進地域とは、北部アメリカ、日本、ヨーロッパ、オーストラリア及びニュージーランドをいう。開発途上地域とは、先進地域以外をいう。

全人口の中に占める65歳以上の高齢者人口が4%を超えた社会を高齢化社会、14%を超えた社会を高齢社会と呼ぶ。日本では1994年に14%を超えた。参考までに、フランスでは高齢者人口が7%になってから14%になるまでに115年、スウェーデンが85年、イギリスは47年、ドイツは40年かかっているのに対し、日本はわずか24年(1970~1994)であった。

図2 年齢調整死因別死亡



注 年齢調整死亡率の基準人口は「昭和60年モデル人口」である。縦軸は対数目盛。
資料 厚生統計協会編『図説 国民衛生の動向2003』

った我が国の行く末を案じる現状があります。実際、統計によれば、65歳以上の人口は1950年には4.9パーセントでしたが、2002年には18.5パーセントにも上り、2050年には32.3パーセントにまで高まるだろうと予想されています②。これほど早く高齢者の人口が占める割合が増加したのは、日本が初めてです。図1

今日、死亡原因の上位を占めるのががんや脳卒中、心筋梗塞といった、生活習慣が大きくかわる病気になっています。図2

2002年度の国民栄養調査によると、20年前に比べ、男性では肥満が1.5倍に、低体重の人が20代、30代の女性に2倍になったとあります。また、普段の生活でストレスを感じていると答えた人は、男性で7割、女性で8割にもものぼることがわかりました③。

こうしてみると、現在の日本が「健康日本21」の目標達成にはほど遠い状況であることがわかります。

健康づくりに欠かせないのは、よい生活習慣

一方、健康についての情報は至る所にあふれています。ニュース、新聞、雑誌、インターネット、どこ

を見てもさまざまな情報があり、どの情報を信じてよいものやら見当もつかないとよく相談されます。

診療の際に、「先生、これは飲んででもえーんやろか?」と持ってこられたピンを見ますと、あるキノコから抽出されたエキスを精製して製品化された健康食品で、いろいろな病気に効く、と添付のパンフレットには書いてありました。薬は効用がどの程度あり、どのような副作用がどの程度の頻度で起こる、といったデータがあつて初めて市場に出ますが、健康食品の場合はそういったデータはほとんどなく、他の薬などとの相互作用の有無もわかりません。当然わからないものをお勧めすることはできません。

ある先生が、患者さんが主治医の勧めよりも、テレビ番組の情報の方をよく聞く、と冗談半分に言われたことがあります。某テレビ番組でココアが健康によいと放送されると、その日のうちにスーパーマーケットでココアが残らず売り切れるといった事態があつた、という話も聞きます。つくづくメディアの影響力というのはたいしたものだと思います。それだけ、日本人は健康には関心が高いと言えます。

その反面、糖尿病のような生活習慣病を外来で治療していると、生活習慣を改善することの難しさを痛感します。「これを食べれば」「これを飲めば」健康になって病気になりにくい、がんにならない、と言われると心が動きます。それは楽ができる方がいいに決まっていますよね。残念ながら、学問に王道がないのと同様、健康づくりにも「王道」はありません。日頃の積み重ねだけが、ほんとうに長続きするよい生活習慣、ひいては健康づくりへとつながります。

効果的な健康の原則

生活習慣の違いがどう死亡率や病気にかかわるかについて、1970年代にアメリカで行なわれたアドベンチスト健康調査④によれば、禁酒禁煙・(裏面へ続く)



問題1 2000年、厚生省(当時)がはじめた健康づくり運動を、何といいますか?

問題2 健康づくりに欠かせないものは何でしょう?

問題3 アメリカでの調査でわかつた非常に効果的な健康法とは何ですか?

切りとって送ってください

VOPニュースタート健康講座・答案用紙



黒のペンでていねいにご記入ください。(□の中に印をつけてください)

解答1
 みんなの健康21
 健康日本21
 健康運動21

解答2
 よい生活習慣
 健康情報を集める
 健康食品を欠かさない

解答3
 りんごダイエット
 肉類を中心とした食生活
 ニュースタート健康法

■この講座をどのようにして知りましたか?

■この講座を学んでみていかがですか?

- 続けて学びたい
- 少しわかりにくい
- その他

フリガナ お名前	
ご住所	〒
電話番号	()