

私は今年四十歳記念に人間ドックデビューを果たした。そのデビュー戦は表にほろ苦い結果だった。腹囲・血圧・脂質の3項目で基準値を越えており「メタボリックシンドローム」と診断されたのである。思えば産後太りを解消できぬまま数年が経ち、比較的良好に動く仕事だからいつかは体重も減るだろうと油断したのが良くなかったのかもしれない。血圧に関しては両親とも高血圧で心疾患がありまさにサラブレッドの私はそれほど驚かなかった。腹囲と脂質異常は事実を受け止めるまでに少々時間がかかった。学生時代は陸上競技の短距離に打ち込み、就職してからも運動を指導する仕事をしてきたため、そんな自分がよもや「メタボ」になるとは信じたくない気持ちが強かった。しかし、これは私の生活習慣を考え直すとても大きなきっかけになるスタートラインだったと今ならば思える。そのように考えられるようになったのは「特定保健指導」と出会えたためだ。メタボリックシンドロームと診断されて、保健指導の案内

をもらった時は日頃の不摂生を怒られに行くのかと気が重かった。そして緊張しながら迎えた保健指導の日は少し風が冷たく冬の足音がし始めるような天気で、コロナ対策で開けられた窓からひんやりとした空気が流れ込んでいた。しばらく待つっていると中年の保健師さんが、メタボとやってきた。挨拶を終えると保健師さんは優しい口調で話し始めた。メタボリックシンドロームが動脈硬化を起しやすくして、心臓病や脳卒中を起す危険性が増すと知り、祖父や両親も同じ病気を患ったため自分もなるのかと思うとドキッとした。それから食事や運動の重要性について説明を受けた。ダイエットという過酷なイメージがあり、明日からやろうと日々思いながらも先延ばしにしてしまっていた。しかし、保健師さんからの提案はそれほど辛い制限をして苦しもうとは感じなかった。自分の基礎代謝量を知り、リバウンドを防ぐために変化に気付かないくらいの年単位で体重を減らして、体力と筋力をつけようというものだった。食生活についてもよく噛んでゆっくり食べる。三食はきちんと食べ、間食はより低カロリーのものを選ぶ。夜遅くには食べない。睡眠をできるだけとるなどの提案をしていただいた。よく考えたと子供が生まれてから早食いになり、子供を寝かしつけてから起きてひと仕事しながらポテトチップスを食べるような生活に知らず知らずのうちになつていたことに気付いた。メタボリックシンドローム対策は私にとって毎日を丁寧に暮らし、自分を大切にすると

うことに繋がっているように思えた。そう思えたことで初めに抱いていた保健指導への怖さは親しみに変わっていた。保健師さんと体重を減らすペースの目標を決めて、週2〜3回の有酸素運動と軽めの筋力トレーニングを行うことなどの宿題をいただき、来た時よりも健康的な気分が帰宅した。そして、その日から「脱メタボ宣言」をして指導に従い、食事や運動を始めた。四歳の娘も初めて見る運動に目を輝かせてマネをしながら一緒に取り組んでくれた。また、私の食事をヘルシーにしたことで夫の胃もたれが改善し、私より先に体重が減り始めた。以前と同じメニューでもよく噛んで食べるだけで不思議と満足できたことに驚いた。次回の保健指導の日まであれこれ工夫しながら今までより丁寧な暮らしを続けた。その結果、体重は約1キロ減り、以前より動いても疲れなくなっていた。そして迎えた保健指導二回目の日、私は自分や家族に起きた変化について保健師さんに話すととても喜んでくれた。これからも無理せず「脱メタボ生活」を続けていこうと思った。

今回初めて人間ドックを受けて、結果こそ良くなかったものの、それによって得られた日々を丁寧に暮らすということの大切さは私にとってこれからの人生のために欠かせない学びになったと考えている。きちんと人間ドックを受けて自分の現在位置を知り、特定保健指導などで専門職の方々の知恵をお借りしてオーダーメイドの健康作りに取り組んでいくことは元気に長生きするためにとても大切だと感じた。世間には様々なダイエット法や健康法がある。魔法のように効果があると宣伝されている。しかし真の健康は日々の丁寧な暮らしの積み重ねや自分や家族を大切にすることで得られるように感じる。今回人間ドックを受けて私が学んだことをよく多くの人にも知ってもらいたいと思う。コロナ禍でなかなか医療機関への足も遠のきがちだが、人間ドックを受けることによつて得られる恩恵や安心感はお金では買えないとても大切なもののように思う。だからこそ自分自身や家族のためにもより多くの人に人間ドックや特定保健指導を受けて、より健康的で豊かな人生を歩んでほしいと心から願っている。