

北海道師範塾 塾頭通信

「教師の道」

第725号 平成26年4月22日

フィンランド・パラドックス

人は誰しも、健康で長生きしたいと願っています。良く「ぴんぴん元気で、ころりと往生」というのが理想だといわれますが、最近は私も、その事がしみじみと理解出来る年齢となりました。

市中を見渡せば元気澁刺なお年寄りが沢山いらっしゃって、人生80年時代を実感していますが、この人生80年時代を支えているのは、人々の健康に対する関心の高まりにあります。

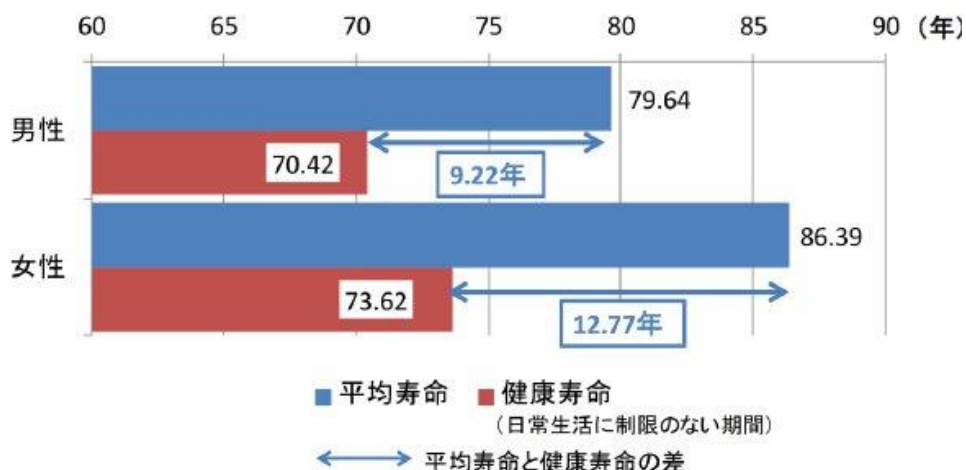
今まさに健康志向ブームの真最中で、市中にはサプリメントの広告が溢れ、テレビ等を通して膨大な量の健康に関する情報が流されています。

人々が自身の健康に関心を持つという事は歓迎すべき事ですが、同時に、人生80年時代にしてなお、「長生きしたい」という人間の願望には際限がない事を改めて感じずにはおられません。

ところで、誰しもが願っている「長生き」については、忘れてはならない大事な言葉があります。それは「健康で」という一言です。矛盾する様ですが「死ぬまで元気でいたい」というのが皆さんの共通の願いですが、現実はそうそう甘いものではありません。

下図は、厚生労働省が調査した平均寿命と健康年齢の差を示したものです（2012年の「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会の報告書」から）。

この図を見ると明らかなように、「長生き」する事と「健康で長生き」する事との間には、男性で9年余り、女性で13年近くもの大きな開きのある事が分かります。



折角人生80年時代を迎えたのに、その内の10数%はベッドの上というのでは残念という他ありません。このため、政府においても健康で日常生活を支障なく

送れる期間（健康寿命）を如何に伸ばすかが大きな政策課題となっています。今ではメタボという言葉がすっかり浸透しており、私などは、毎年受診している人間ドックで腹囲を測られ、メタボという烙印を押され続けています。そのせいもあって、私は比較的健康には気を付けているつもりですが、私の周りには自分の健康を過敏なまでに気にしている人が少なくありません。その様な人を見ていると、それがかえってストレスになり健康には良くないのではないかと感じてしまいます。

今から30年程前（1985年）に、人の健康に関して面白い調査結果が報告されています。調査を行ったのはフィンランド保険局で、調査の中身は、心血管疾患の危険因子をもつ中年の管理職1200人を2つのグループに分け、1つのグループは医療機関等により徹底した健康管理を行い、もう一つのグループは特別の管理は行わず放置して15年後の彼らの健康状態を調べたというものです。その結果はどうだったかというと、徹底した健康管理を行って来たグループの方が様々な数値は良かったものの、死亡率では放置されていたグループの方が良かったというショッキングなもので、この結果を医学関係者は「フィンランド・パラドックス」と呼んでいます。

健康に留意するのは当然だとしても、気にし過ぎてストレスを抱える様ではかえって健康には悪いという事でしょう。「フィンランド・パラドックス」は「過ぎたるは及ばざるがごとし」という言葉に置き換えても良さそうです。（塾頭：吉田 洋一）