

## 飯島賢二の『恐縮ですが...一言コラム』

第 316 回 「一無、二少、三多」～日本人の最適健康習慣

2006.6.14

日本人の健康習慣には、「一無、二少、三多」が最適との研究結果が発表された。これは、東京慈恵会医科大総合健診・予防医学センターの和田高士教授が7年間、人間ドックを受けた約9,500人を追跡調査したところ、日本生活習慣病予防協会理事長、池田義雄氏の提唱する健康習慣が、従来の健康習慣と比べてメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発症をより効果的に減らすことが分かった。

従来、重要視され国内でも広く紹介されてきた「7つの健康習慣」は、米国カリフォルニア大教授、レスター・プレスロー氏が提唱した。1965年とかなり早い時期に生活習慣に着目し、よい生活習慣を送っている人ほど死亡率が低いことを発表、今でも厚生労働省のホームページで改変したものが記載されている。その後、昭和62年に大阪大大学院教授の森本兼義氏が日本人を対象にストレスを加えた新たな「8つの健康習慣」を、平成3年には池田氏が「一無・二少・三多」をそれぞれ提唱した。

池田氏が提唱した「一無」とは、煙草のない生活のこと、つまり禁煙である。「二少」とは、少食・少酒の意で、食事量と飲酒量は少な目の腹8分にしたいということである。そして「三多」とは、多動・多休・多接であり、多動は身体を「できるだけ動かす」ことで、運動やスポーツを適宜実施することであろう。多休は休息・睡眠を十分とり、心身ともにリフレッシュ。「睡眠時間」の規定はせず、休憩や仕事をしない休日を十分取る。多接は趣味などで多くの人や物と接し、ストレスを発散することだ。

ちなみに1965年のプレスロー氏の「7つの健康習慣」とは 適正な睡眠時間（7～8時間） 喫煙をしない 適正体重を維持する 過度の飲酒をしない 定期的にかなり激しい運動をする 朝食を毎日取る 間食をしない...というものだった。さらに、1990年、森本氏の「8つの健康習慣」とは 喫煙をしない 過度の飲酒をしない 毎日朝食を食べる 毎日平均7～8時間眠る 毎日平均9時間以下の労働にとどめる 身体運動、スポーツを定期的に行う 栄養のバランスを考えた食事をする 自覚的ストレス量が多くない...である。

言っている内容は、ほぼ同じ様に思われるが、小生なんせ<sup>あまのじゃく</sup>天邪鬼、あれはダメ！これをしなさい！...と沢山の指摘を受けるより、なるべく少ない方がいい。「一無、二少、三多」が端的で分かり易くていいかもしれない。

でも残念ながら、この6つのミッションが健康管理の指針だとすれば、いかに不健康な毎日を送っている事に気付いてしまう。煙草は毎日、ロングピースを2箱、その合間に自宅と車内でピー缶（両切りのショートピース）を少々。最近さすがに小食になった。作ってくれた人には申し訳ないが、必ず1人前を残す癖がついてしまっている。お酒は毎日、焼酎四合ピンを1本、空けている。睡眠は不定期に1日5～6時間、運動は見るのも、するのも大嫌い。多接のコミュニケーションは、並ではない。むしろ人と会うことがメインの仕事ゆえ、ほぼ1.5ヶ月に100枚の名刺を作っている。が、やっぱり仕事の延長線、決してストレス解消にはなっておらず、新たなストレスが増殖しているかに思われる。してみると、1勝4敗1引分けと言ったところか...、この歳になってまで、いやはや困ったことである。

さて、皆さんはいかがだろうか？ いつまでも健康でありたい...とは、万人の願いであるはず。「一無、二少、三多」、是非、実践したいものである。