

# 現代生活と健康について



熊本大学体育医学研究所教授

## 沢田 芳男

### 子供と環境

急激な社会の進展、高度経済成長によってもたらされた、日本国民の生活の向上・生活様式の変化が、日本の子どもたちの生活内容を大きく変容させている。昔の子どもは、原っぱで、かくれんぼ、かけっこ、鬼ごっこ、陣取り、ドッジボール、竹馬など、へとへとになるまで、走り、跳び、投げるというように、からだ全体を遊びの中に没入させて遊んだ。木登りで抑圧されたストレスを解消し、同時に巧み性や創造力などを自然のうちで養い、池や川や海で夏は泳ぎに夢中になって発育したものであった。

しかし、現代の子は自然破壊と受験、進学体制の中で、遊び場所と遊ぶ時間を奪われ、遊び方を忘れさせられる方向に仕向けられている。外へ出れば交通事故や光化学スモッグが待っており、都市の

近くでは満足に泳げる池や川や海はほとんどなく、タコあげやトンボつりやバッタとりをする原っぱも消えてしまい、遊びの空間は完全に閉じられてしまっている。必然的に家の中でテレビを見たり、おもちゃで遊ぶ以外になくなってきている。つまり大自然の開発、造成や、その他いわゆる文明の所産が、日本の子どもたちの体格そのものはすばらしくなっているのに反して、体力が伴っていないという問題や、気力が乏しかったりするような結果をもたらしているのではないだろうか。

植物にしても人工的に保護し、保成栽培したもの、野生のものちがい形態的には大きくなっても、質的な弱さをもっているといわれる。このことは、ちょうど現代の子の体格と体力とのアンバランスの問題に、そっくり軌を一にしているように思える。

そこで、遊び場が少なく、交通戦争におびえ、スモッグにせきこむ社会環境や知育偏重に伴う身体活動の減少など、がらみの中で育っている、今の子どもたちが、かわいそうに感じられる。

しかし、現代の子の体格が大きくなったということは、体力発揮のための潜在的構築はできていると考えられるわけで、体格の立派な子供たちに、いかにして精神面の鍛練と健康・体力づくりを身につけさせるかということ、運動する場所や機会を確保してやるのがきわめて大切な問題だと考える。なぜなら、適切な運動によって養われた体力が、自発的な学習意欲を生み出し、青少年の学習能力を身につけるための原動力となり、あるいは、どのような逆境やストレスにも負けない適応力を養う上にも大いに役立つと思うからである。

### 機械文明の発達と人間

近年、産業構造面では第三次産業優位に急速に変わりつつある。

人口は太平洋ベルト地帯を中心とする都市集中化現象の中で過密、過疎という問題を呈している。

一方、労働人口構成のヒズミから、労働力の不足や過剰が起り、職場には情緒障害やノイローゼ、心身症にかかるものが増加するし、モラルの低下、人間関係の悪化傾向が現われ、労働の生産低下のおそれを生じつつある。

さらに、技術革新による生産技術の

変化や作業態様の変化、なかでも生産面のオートメーション化の進展はめざましく、これに伴って労働内容は、かつての全身的肉体労働に依存した様式から、手先だけの動きで済む作業のような、きわめて身体的局所的な労働や精神的疲労を強要する作業内容へと急速に変化してきている。

その上、近代化の企業は技術革新とあいまって科学的な管理、経営組織の合理化の推進によって、生産の飛躍的向上をもたらしている反面、労働様式の単純化、高速化、ならびに反生理化などを伴い、その結果人間性が無視され、働くものの全人的創造の喜びを奪っている。なお、事務的作業においても同様で、作業内容の細分化、作業の促進、情報の過多とその判別決断の敏速化の要求、難しい対人関係、競合化、テレタイプ、コンピュータの導入、および、それに対する対応化やその職場の騒音などによる影響、管理運営面での気苦労の増加など、人間性の冷却、喪失が生じている。したがって、このような社会環境での生活においては、あまり人間の接触はみられないし、過当な生存競争や自己表現を求めたストレスが増大する傾向にある。

このように高度な機械文明の発達につれ、工業化の社会で、力を省く省力化時代に発展する傾向にある現代生活において、国民全体に健康・体力の低下傾向がみられ、また、公害の発生や自然環境の

破壊は国民の生活や健康に新たな問題を投げかけ、人類の生存を護るために健康・体力づくりは欠くことのできない要素として、とくに強い要求が高まってきている。

### 主婦の健康体力づくり

一方、家庭をあずかる主婦においても、環境の近代化、仕事の電化化、オートメーション化、さらに交通機関の発達に伴い、からだを最小限しか使用しない方向に仕向けられている。その結果、肥満体が増え、スタミナがなくなり、足や腰の弱くなった人が増加する傾向にある。今後、機械文明の進歩に伴ってますます人間の身体はあまやかされて、弱体化してゆく方向に傾くのではなからうか。

家庭は、からだに必要な栄養を補給する基地であり、心身の緊張を解いて完全に休養をとり、疲労を回復させる場所でもあり、あすへのエネルギーをたくわえる基地でもある。したがって、WHO（世界保健機構）が、健康を「肉体的、精神的、そして社会的に完全に良好な状態であったり、たんに病気が虚弱がないというだけではない」と定義しているように、健康は家族一人ひとりのものであると同時に、家族全員、社会全体共通のものであるわけで、ここに主婦に健康・体力づくりの要求される大きなポイントが存在すると考える。

### 中・高年齢層の健康・体力づくり

つぎに、中年以降の人の健康・体力づくりはなぜ必要か考えてみることにしよう。

現代生活における一般的な運動不足病は、青少年のみならず、中・高年齢層においてもみられ、そのために肥満、糖尿病、高血圧、心筋硬塞や腰痛も運動不足につながって増加してきたといわれ、これらの障害から守り、いつまでも活動力を保持、増進させるための対策として、中年以降の人の健康・体力づくりが、とくに注目されてきている。

なお、日本人の平均寿命は、明治三十二年には男四三・九七年、女四四・八五年であり、その後、明治・大正期を通じて延びは少なく、大正十五年までの約三十年間に、男〇・八五年、女一・六九年の延びを示したに過ぎなかった。しかし、第二次世界大戦を境として急激に延び、昭和二十二年は男五〇・〇六年、女五三・九六年と五十年をこえ、昭和二十五年には女が、ついで二十六年には男が六〇年をこえ、昭和四十七年には男七〇・四九年、女七五・九二年と明治三十二年に比して、男で約二七年、女で三一年も延びている。この平均寿命の延長と出生率の低下とによって、高齢人口が全人口中に占める割合は急増しているのがある。人間はだれしも、長生きをしたいという願いをもっているし、病気で寝たきりでは生きがいがいない、こうした意味からも中年以降の者の健康・体力づくり

が必要なのわけである。

いずれにしても、老化による健康・体力のおとろえをできるだけ防止して、生存と作業能力を保ってゆきたいというところに中・高年齢者の健康・体力づくりの焦点があるように考える。

### 文明病としての運動不足

アメリカ合衆国では、近代生活のヒズミといわれるもの一つとして運動不足の傾向が一般となり、それによって国民全体の健康・体力が軽視できぬほど低下したことが問題視され、その対策はアイゼンハワー、ケネディ、ジョンソン政権とうけつがれ、現在に至っているのが現状である。

西ドイツでは心臓および循環器系や精神神経系などのいわゆる文明病としての運動不足病の者が入院患者千人中五百六十四人も占め、現実にはブルーカラーの者が五十歳を過ぎると労働に堪えられなくなるというようなことから二十世紀に備えるゴールドンプラン（黄金計画）を発足させている。

### 健康・体力の維持・増進

一方、現在における日本の体力づくりといわれるものは東京オリンピックでみせつけられた日本選手の体力のなさに対する反省から国民一般の体力づくりの必要性が痛感され、昭和三十九年十二月、国民の健康・体力増強対策について、閣

議決定をみたことが端緒となっている。

このように先進国といわれる国々で、健康・体力増強に取り組んでいない国は皆無に等しいのであるが、その直接の動機には多少の違いがある。しかし、いずれの国においても国民のすべてが、男も女も乳幼児から老人にいたるまで、一人ひとりがそれぞれの年齢、環境に適した方法で、健康・体力の維持・増進をはかるよう努力しているのだから、健康・体力づくり推進の過程では共通の使命感をもっているといえよう。

私は現代社会に住む人間は、機械文明の発達によってだんだんからだを使わなくなっていることに警告を発してきた。このような現在の環境におし流されるならば、人類は永久に繁栄をつづけることができないのだからこの疑問を持ちつつけている。

人間は、本来「自然」の中で十分に身体を動かすことにより、身体はもろん精神の健全さを維持することができるものであり、むしろ身体の諸器官は、これを用いないときは、その機能の衰退を招く場合が多い。そこで、現在の環境におし流されない方策の一つとして、自らが自らの健康・体力の維持・増進をはかる運動に立ち上ることが先決である。その大前提となるものは、より多くからだを動かす機会をつくり、実行することである。