

# NBC Plus+

vol.46

健康に、  
コントロールされない  
健康を。





健康に  
振り回される!?

文:NBCコンサルタンツ株式会社

# 億 総健康 オタク。

メタボ診断  
という恐怖

2005年4月、日本の内科系8学会によって構成されたメタボリックシンドローム診断基準検討委員会によって、日本人のデータをもとに日本人にあったメタボリックシンドロームの診断基準が設定された。さらに、2008年4月1日からは健康保険法の改正により「40〜74歳（健康保険の場合、被扶養者含む）」の健康保険組合などの医療保険加入者（毎年度4月1日現在で加入している者）を対象にいわゆるメタボ健診（メタボリック健診）が義務化。メタボリックシンドロームを抽出し、メタボリックシンドローム（予備軍含む）と診断されると保健師や管理栄養士によって、それぞれの状態に応じた保健指導を受けることとなったのだ。

## メタボリックシンドロームの 診断基準

### 内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径

♂男性  $\geq 85$  cm ♀女性  $\geq 90$  cm

(内臓脂肪面積 男女ともに  $\geq 100$  cm<sup>2</sup> に相当)



以下の3項目のうち、いずれか2項目以上があてはまる場合。

**血糖値** 空腹時高血糖  $\geq 110$  mg/dL

**血圧** 収縮期(最大)血圧  $\geq 130$  mmHg  
かつ/または  
拡張期(最少)血圧  $\geq 85$  mmHg

**血清脂質** 高トリグリセライド血症  $\geq 150$  mg/dL  
かつ/または  
低HDLコレステロール血症  $< 40$  mg/dL

※これらの検査は健康診断やかかりつけの医療施設などで受けましょう。

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会  
日本内科学会雑誌. 94(4).188-203.2005(一部改編)

メタボリックシンドロームの診断基準では、内臓脂肪の蓄積を反映する腹囲を必須項目とし、さらに糖代謝異常(糖尿病)、脂質代謝異常(高脂血症など)、高血圧のうち2項目以上が重なった病態を「メタボリックシンドローム」と診断するとされる。つまり、健康診断を受けて、動脈硬化の危険因子が2つ以上あり、その中で内臓脂肪の蓄積が疑われる人がメタボリックシンドロームというわけだ。

読者の中にも、グーッとおなかをへこませてこのメタボ健診に挑んだ方がいるだろう。

「カラダが資本！体調管理は社会人の基礎！」などと社員には口を酸っぱくして言うのに、適量以上に飲酒し、夜な夜なこってりとしたラーメンを食べるのがやめられない…という経営者にも、今回は少しリラックスして本誌をお読みいただきたい。





# ダイエットにとりつかれる日本人!?

さて、減量に対する現代人の欲には際限がなく、ダイエット市場は今や2兆円を越す巨大産業と言われる。医療市場(保険適用外)で1兆円、フィットネスジム市場で4200億円、ダイエット食品/サプリメント市場で6200億円、健康管理市場で1700億円とのこと。

〔週刊ダイヤモンド2015年5月30日号より〕

最近では「高額でも短期間で痩せた!」人たちの中で、マンツーマンのプ

ライベートジムが大流行りだ。

糖質を制限して痩せた同僚男性たちは、「次はシックスパックだ!」とジム通いをはじめると、結果が出てくると、彼らはまるでどこかのマワシモノのように、「それは糖質が高いからやめたほうがいいよ」とか、「野菜から食べないと血糖値が急上昇しちゃうよ」とか、「ポテトじゃなくてサラダセットにしなよ」とか、周囲の食事にいちいち首をかしげつつ、自らの実績に裏打ちされた、しかし広く一般に知られたダイエット

の常識を自信満々に語りだす。少し前まで、大盛りライスを頼んでいた彼らは、今では食堂のおばちゃんに「ボク、ライス半分で!」なんて言って煙たがられる。「OLか!」とでも言いたげなおばちゃんの表情にいつも同情してしまふ…。居酒屋では生は一杯だけ。あとは蒸留酒を飲むんだそうだ…。しらけるから今年彼らをビアガーデンに誘うのは、やめておいた。

ダイエットはもとより、「健康ブーム」はその形こそ変わっても一切の陰りを見せない。社会学者の野村一夫氏はこう語っている。「日本におけるいわゆる健康ブームと言われるものは、70年代に顕著になりました。背景には公害や薬害などの社会問題の増加があり、これは危険、これはカラダに良くない…といった『ネガティブ語り』が主流でした。この流れが大きく変わったのは90年代。東西対立のイデオロギーが崩壊し、バブルが弾

け、低成長の時代を迎えた。従来の価値観が壊れていく過程で、人々は、信じられるものは、最後は自分のカラダなのだと、ものを考える基準に「はじめたのです」。

『日経トップリーダー』2015年6月号より抜粋

90年代、時を同じくして日本のメディアを接見したのがポジティブな健康情報。テレビからは「これはこんな理由でカラダに良い」という耳に心地良い「ポジティブ語り」が毎日発信された。これは今でも変わらない。ゴールデンタイムには「健康」をテーマに構成されたたくさん番組が放映される。出演者たちはそれぞれ自身の日常生活を省みて、医師や識者になんとなく叱責されたあと、アドバイスをもらう…。ネットにも健康情報は氾濫中だ。一日一食だと長生きする！とか、あるいは五食だ！とか、はたまたファステイングだ！とか。そう言ったかと思えば、肉をたくさん食べる！とも言われるし、スムージーだの、チャシードだの、アサイーだの、と食べるものを考えるだけで日が暮れそうである。ランニングブームに乗って出勤前に汗を流す人もいるが、「走るより歩け！」という

論客が出てきたり、ホットヨガがいいとも聞くし、いや動かずに睡眠をたっぷりとることが重要だとか、逆に睡眠は短い方がいいだとか、もう大混乱。「様々な情報が入り混じる。健康は、現代の民族宗教と言っても過言ではないでしょう。」神教ではなく、それこそ八百万の神がいる、矛盾を孕んだぼんやりした宗教です」そう言うのは前述の野村氏である。「健康」はビジネスとなりどんどん肥大化していく。その情報はこれから先も、質・量ともに増していくだろう。(これほどまでに日本人がカラダをフォークラスする背景には何があるんだろうか……)

かつては、「病気がない状態」が健康だった。今はそれが「リスクのない状態」に変容してしまったそうだ。こうなるとあらゆる可能性に対して先手を打つ、つまり予防しなければならぬ。さらに予防すべきリスクは、それを語る立場にとつて恣意的なものになる。

野村氏は「医療の専門的立場、国としての立場、消費者団体としての立場で、さまざまなリスクが語られる。何を優先すべきか不明だし、いくらリスクを回避しても次から次にリスクが湧いてくる。到達点のない世界に迷い込んで

しまっわけです」と警鐘を鳴らす。

ところで、弊誌宛てに長谷川香枝著『デキる男の超・肉食習慣』（アチーブメント出版）が送られてきた。新刊書籍をお送りいただくことは珍しくはないが、この手の書籍はなかなか来ない。弊社の男性社員をご心配いただいたのか、すこしホックリした。帯には某有名タレントの推薦文が。そして見開きの「肉食を制する男は、人生を制す」という、これでもかと言わんばかりの勇ましいフレーズは非常にセンサーショナルで、目を奪われてしまふ。

さておき、この書籍にはこんな副題が……「結果を出し続ける体とメンタルが手に入る29の法則」。ここにも「結果」というキーワードが躍っている。某プライベートジムも「結果にコミット」なさっているが、本来、健康やダイエットとは、一時点での結果に対する闘いに終わらない。生涯にわたる経過にこそ、本質があると考えている。

恣意的なメッセージに左右されることなく、あふれる情報に惑わされることなく、「健康」であること自体に振り回されることなく、健康であり続けた



# 経営者の生活習慣



忙しく駆け回る経営者には健康へのこだわりが強い方が多い。「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。」とはウィリアム・ジェームズの言葉だが、早寝早起きにウォーキングやランニング、口にする飲み物や食べ物など、「習慣」を修正し続けている方のお話をよく耳にする。

また、健康目的で始めた断食やトリアスロンにいつのまにかハマリし、極めてストイックに取り組まれている経営者の話にはいつも圧倒されてしまう。

どうも、経営者とは自らを追い込み自身の可能性を極限まで追求する種類の生き物のようにも思える。とにかく自分に厳しくできる才能にあふれている。

**現**場重視で、日々多忙を極められている経営者に、「プライベートの時間はありますか？」などは愚問に思えるが、先日お目にかかった50代の経営者に伺ってみた。「そんな時間あるわけないでしょ」とつぶやかれることを想像していたが、「プライベートと言えはわからないけれど、自分のコンディションを維持するための時間はつくるようにしているよ」と答えてくださった。この経営者が習慣にしているのは「ウォーキング」と「筋トレ」。当然、わずかな時間でも仕事をしたい経営者だから、毎日まとまった時間をとることが難しいのは容易に想像がつくが、「歩くのは朝の通勤。筋トレ

は帰宅してから自宅でちょこっと。続けられるペースでね」だそう。続けてこうお話しくださった。「もちろん、体調管理の意味もあるけれど、頭がとつてもスッキリするし、若さに固執しているわけではないけれど、運動している人とそうでない人では、受ける印象も違うと聞いたことがあってね」。

**星**野氏も「歩く時間を考える時間になっている」そうだが、経営者にはウォーキングを習慣にしている方がとても多い。ふくらはぎは第二の心臓一。とはいえ「歩く」ということだけを目的とした時間をつくるのはなかなか難しかったりする。そこで、通勤時間などにそれをあてがう。毎日だけでなく、週に数回、一駅分でも随分違うのだそう。

**筋**トレについてはどうか？筋トレには、「ストレス解消」と「自信が付く」効果があると言われている。筋トレを習慣にしている経営者も多い。筋トレは血流を改善し、安眠を促す効果があるとされるほか、身体へ負荷をかけることによって普段感じている負の感情が和らぐ効果も指摘されている。無理をしても続かないため、続けることを前提に、短い時間でのスタートが推奨されているが、徐々に強度を増してトレーニングを行っていくと、それ自身が身体にストレスをかけ、気持ちの面にも適度な緊張状態をもたらす。その緊張状態の中で、自分が決めたトレーニングを達成すると、その爽快感によって負の感情が和らぐのだそう。

## CASE 01 星野リゾート 星野 佳路氏

### 🕒 必ず7時間眠る

遅くまで仕事をすると仕事をした気分になるが、翌日の昼間の生産性が低下する。仕事が残っていたとしても、スパッと切り上げて翌日集中して仕事を片付けるといのがベスト。朝の時間は夜の時間の6倍の生産性が発されるらしいので、夜に長く仕事をするべきではない。

### 🚶 夜に15,000歩以上歩く

星野氏は歩く時間を考える時間にして、アイデアを練っているのだそう。確かに人は止まって考えていても良いアイデアは浮かばない。動きながら考えることによって、面白いアイデアや常識に囚われないアイデアが降ってくるものだ。星野氏は「生活習慣」を意識している。働く上で、体が資本であることを理解しているので、常に健康には気を遣っている。

■ U- NOTE [ユーノート] 一流企業の経営者が実践する「毎日の習慣」彼らが成功した秘訣は、日々の積み重ねにあった。

## CASE 02 日本電産 永守 重信氏

### 🕒 365日起床は4時、7時過ぎに朝食をとる

起きるのは朝4時。時差8時間の京都本社とメールや電話のやりとりをし、稟議書の決裁を済ませてから、7時過ぎに朝食をとる。クルマでホテルを出発、近郊のオフィスや工場で会議をし、時には取引先を訪れる。日が暮れば現地幹部や取引先との夕食会だ。移動時間もメール処理や書類の決裁にあてている。メールは1日に300本、稟議書は多い時で200枚もまわってくる。

### 🚫 タバコも酒もやらない

タバコは吸わないし、40代のころに飲酒もやめた。観光にも美食にも縁がない。正直にいうと「こんな人生でいいのか？」と自問することもなくはない。だが、一代でこれだけの規模へ会社を引っ張り上げるには、個人的な楽しみを封じてでも、必死に働きつづける必要があったのだ。

■ [PRESIDENT]2014年5月13日

# 捏造された「健康情報」?

あふれかえる健康に関する情報や必  
要以上に痩身を求める風潮に、私たち  
は一方で批判的である必要もあるの  
はないだろうか。前出の野村氏は健康  
に関する恣意的なりスク提示は、排除  
につながる二元論に陥りやすいと述  
べている。曰く「たとえばタバコ。喫煙の  
リスクは確率概念です。数パーセント  
リスクがある人、リスクの無い人、様々  
な人がいるのに、全ての人に100%  
リスクがあるように論じてしまう。部  
分を全体にする、白か黒かということ。  
タバコ悪者論ですね。私は非喫煙者で  
すが、タバコを論じる人が二元論に  
陥ってしまうところは問題だと思っ  
ています。これは排除の思想。敵を排除し  
て残りでまとまろうとする、子供たち  
のいじめの構図と同じです。喫煙者は、  
過剰な社会的制裁を受けてるように  
さえ思う。タバコと健康を論じる時、リ

スクを論じる時は、まずこうした構図  
に気が付かなければなりません。」「日  
経トップリーダー2015年6月号よ  
り抜粋」

非喫煙者からこう言われると、文字  
通り煙たがられ、行き場をなくした喫  
煙者は心強い。当然、煙や匂いは嫌がる  
非喫煙者へ否応なく降りかかるわけだ  
から、分煙などのマナーは守らなくて  
はならない。タバコをたしなむことで  
負わなくてはならない(と言われる)リ  
スクをとってまで、さらに年々上がる  
税金を納めてまで、喫煙者はタバコを  
愛し嗜好するのだから、それはそれで  
認めていいのではないか。

健康であるために、リスクを回避し  
た人が正しくて、リスクを回避しない  
人を非難し排除しようというのは、あ  
る意味ヘイトスピーチやネットでの制  
裁と同じであり危険なもの。この

トップリーダー編集部締め方はあつ  
ぱれである。

炭水化物を忌み嫌い、ひとたび  
「ライス大盛りで」と注文した同  
僚がいようものなら、なんだか  
初めて異国の食卓についたかのように  
目を丸くして、顔をしかめるのはよそつ。  
……………  
肉食で人生を制する人もいるか  
もしれないが、肉食で人生が変  
わった人もいるだろう。

永守氏や星野氏みたいに必ずしもス  
トイックでなくていいかもしれないけ  
れど、自分にあつた習慣を身に付け、自  
分の身体を好きになろう。自分がいち  
ばんやりたいことを、思う存分できて、  
続けられる。その状態を「健康」とし、  
少し気を遣つてみたい。でも、不健  
康なことだつて、受け入れてやること  
だ。

松下幸之助が、慢性的な不眠症だつ  
たことは有名だ。事業を始めた20代前  
半から、すでに1日3時間半ぐらいいし  
か眠れなくなり、眠ろうとしても、商売  
上の問題などいろいろなのが頭の中  
に浮かんできて眠れない。寝ついたらと  
思つても、3時間半もすると目が覚め  
てしまった。戦後はその症状が進んで、  
睡眠薬を飲まないと眠れない状態だつ

たという。

「これだけ長い間、そういう眠れない  
状態が続いているのだから、やはりぐっ  
すり眠れるようにはなれない体質だろ  
う。いつてみれば生まれつきである。ど  
うにもしようがない。しようがないか  
ら、やはりこれは、素直に承認するしか  
ない。私はそう考えている。(中略)いわ  
ばそう運命づけられている。そうであれ  
ば、その運命に従うしかない。従うのが  
いやだと考えたのでは、これはむしろ自  
分にとって不幸である。自分自身に問題  
が起こる。したがって、こういう点に関  
しては、あまり気に病まずに対処してい  
くことが大事だと思つのである。」

〔松下幸之助「決断の経営」より〕

多忙を極める日常の中で、不眠症や  
持病に苦しんでも悩まず、「健康はまこ  
とに結構、不健康また結構なり」の心持  
ちで、養生しながら仕事を続け、94歳の  
長寿を全うした松下幸之助。

年齢を重ねるにつれて、声が出なくな  
り、身体の衰えを感じざるをえなかつ  
た老年時代も、「青春とは心の若さであ  
る」という言葉を終生大事にし、常に  
若々しく、希望にあふれた日々を過ご  
そうと心がけたそう。



# 座位時間が 長い生活は 不安感が たまりやすい？



## 座っている時間が長い人ほど、 不安を感じやすいようだ。

複数の論文から質の高い論文だけを抽出して吟味した  
オーストラリアの分析研究で明らかになった。

1990年以降に発表された座位時間と不安感に関する研究912報から、  
厳密な条件を満たした9報を解析対象に選んだ。  
うち5報は座位時間の増加によって不安感が起こりやすいことを示した。

(日経ヘルス 2015年9月号より抜粋)

ノマド…では決してないものの、

私はオフィスの中で、一日に何度も席を変え仕事をしている。  
仕事から座位時間は非常に長い、少なくとも、同じところに座り続けることはない。  
(我が社がフリーアドレスで、本当によかった…と思っている。)

チョロチョロ移動して仕事をするを「集中力がない!」とされればそれまでだが、  
私は自分なりに工夫をしているつもりだ。

一日中パソコンのモニターを見つめ、  
限られた人間関係のなかで仕事をしていると息詰まりも感じるし、  
得も言われぬ焦りがこみあげてきて、ちっとも気持ちが静まらない。

時間や空間を区切ったり変えたりすることが  
私にとっての「動き」であり、わずかでも動くことが、「落ち着き」である。

きんもくせいが香る秋晴れの日には、街中をごきげんに歩きまわりたい。

(まつ)

